452

ആരോഗ്യരക്ഷ.

(നാലും അഞ്ചും ക്ലാസ്സുകളിലേക്കു്)

834
452

ഗവമ്മെൻറിൽനിന്നും നിയമിച്ച
കമ്മിററി തയാറാക്കിയതു്.

...THANAM LIBRARY & ARTS CLUB
CHANGANACHERRY.
Reg. No.
...NAM P.O.

പകപ്പവകാശം ഗവമ്മെൻറിനു്.

നേതാജി പ്രസ്സ്, കൊല്ലം.

1124

834

ആരോഗ്യരക്ഷ.

(നാലും അഞ്ചും ക്ലാസ്സുകളിലേക്ക്)

ഉള്ളടക്കം

ഒന്നാംഭാഗം

പാഠം	വിഷയം	പുറം
1	കുളി	1
2	വസ്ത്രധാരണം	3
3	വീട്	6
4	ഊണ്മുറി	9
5	പള്ളിക്കൂടം	12
6	ജലം	13
7	ജലം ശുദ്ധിചെയ്യാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ	19
8	ശുദ്ധജലവിതരണം	21
9	ആഹാരം	24
10	വ്യായാമവും വിശ്രമവും	27
11	ജലദോഷം	30
12	ദഹനക്കേട്	34

രണ്ടാംഭാഗം

1	പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ	1
2	രോഗകാരികളായ ജന്തുക്കൾ	6
3	കൊതുക്	9
4	മലിനസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്രദമാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം	12
5	കൊക്കപ്പുഴു	15
6	ചെങ്കണ്ണ്	18
7	സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ	20
8	കോളറ (വിഷൂചിക)	23
9	ക്ഷയം	28
10	ടെററാനസ്	32
	അദ്ധ്യാപകന്മാർക്ക നിർദ്ദേശങ്ങൾ	

[കുറിപ്പ്:—ഒന്നാംഭാഗം നാലാംക്ലാസ്സിലും രണ്ടാംഭാഗം അഞ്ചാം ക്ലാസ്സിലും പഠിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.]

ആരോഗ്യരക്ഷ

(ഒന്നാം ഭാഗം)

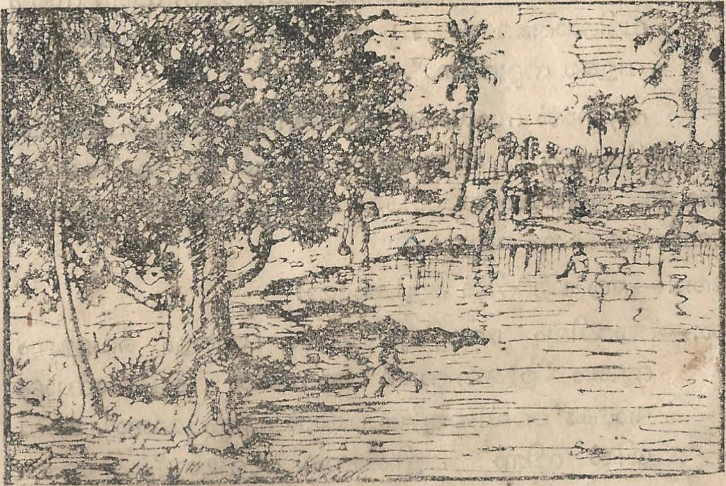
പാഠം ൧

കുളി

തോമസ്സ്:—ശങ്കരാ, വരുന്നോ? ഞാൻ ആ കുളത്തിൽ കുളിക്കാൻ പോകയാണു്. നമുക്കു് ഒന്നിച്ചു നീന്തി ക്കളിക്കാം.

ശങ്കരൻ:—നേരം നന്നേ പുലൎന്നു. എനിക്കും കുളിക്കണം. എന്നാൽ ഞാൻ ആ കുളത്തിൽ വരുന്നില്ല.

തോ:—(അതു് എന്താണു്?)



ശ:—അതിലെ വെള്ളം ചീത്തയാണു്. കന്നുകാലികളെ കുളിപ്പിക്കുക, മുണ്ടു് അലക്കുക മുതലായവ ചെയ്യുന്ന

കുളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു് നന്നല്ല. കുളിക്കുമ്പോൾ ദേഹത്തു തേയ്ക്കാൻ സോപ്പും ഈഞ്ചയും ഒന്നും നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ കാണുന്നില്ലല്ലോ.

തോ:—എനിക്കു് എണ്ണ തേച്ചു കുളിക്കുന്നതു് ഇഷ്ടമല്ല.

ശ:—ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും എണ്ണ തേച്ചു കുളിക്കേണ്ടതാണു്. അതു ശരീരത്തിനു് നിറവും മാർദ്ദവവും ഉണ്ടാക്കാൻ കൊള്ളാം. ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ അമ്മ ഞങ്ങളെ കുളിപ്പിക്കും.

തോ:—ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു് എന്തിനാണു്?

ശ:—ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും സോപ്പുംകൂടി ഉപയോഗിക്കയാണെങ്കിൽ രോമകൂപങ്ങളിലുള്ള അഴുക്കു് നിശ്ശേഷം കഴുകിക്കളയാൻ കഴിയും. ക്ഷീണമുള്ളവരും രോഗം മാറി പൂർണ്ണ സുഖം ലഭിക്കാത്തവരും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു് വളരെ നല്ലതാണു്.

എന്നാൽ സാധാരണ കുളിക്കുന്നതു് പച്ചവെള്ളത്തിലായിരിക്കണം. തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ഉന്മേഷം വർദ്ധിക്കുകയും ശരീരത്തിൽ രക്തസഞ്ചാരം കൂടുകയും ചെയ്യും.

തോ:—ആ ആററിൽ കുളിക്കാമോ?

ശ:—ആററിലും തോട്ടിലും മററും ധാരാളം വെള്ളവും ഒഴുക്കും ഉള്ളതിനാൽ അവയിൽ കുളിക്കുമ്പോൾ അഴുക്കു് അലിഞ്ഞു് പോകാൻ എളുപ്പമാണു്. അവയിൽ നിന്നു കുളിക്കാനും സുഖമുണ്ടു്. ദേഹം ശുചിയാകുന്നതിനു പുറമേ നല്ല വ്യായാമവും ഇതുകൊണ്ടു് കിട്ടുന്നു.

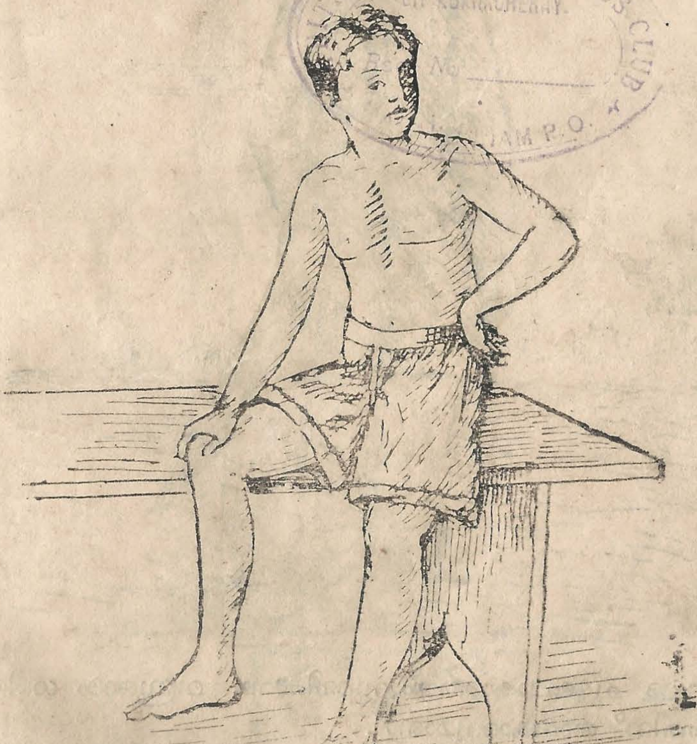
തോ:—ഞാൻ ഇനി പതിവായി ശുദ്ധജലത്തിലേ കുളിക്കൂ.

ശ:—എന്നാൽ നിനക്കു ദേഹത്തു കാണുന്ന ചൊറി, ചിരങ്ങ് മുതലായവ ഉണ്ടാകയില്ല. പൊതുവേ ആരോഗ്യത്തിനും അതു് നല്ലതാണു്.

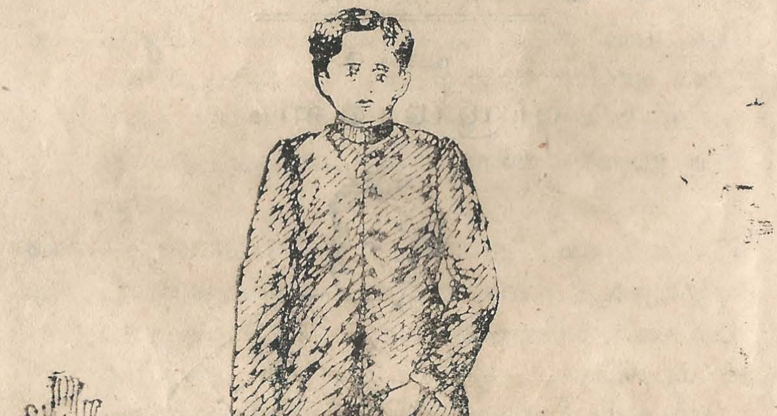
പാഠം ൫

വസ്ത്രധാരണം

RY & ARTS CLUB



വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതു പ്രധാനമായി നഗ്നത മറയ്ക്കാനാണല്ലോ. വസ്ത്രങ്ങൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അഴുക്കു പററാതെയും തണുപ്പും ചൂടും ഏല്ക്കാതെയും ശരീരത്തി



ലുള്ള ചൂടുപോകാതെയും സൂക്ഷിക്കുന്നു. വസ്ത്രങ്ങൾ ശരീരത്തിന്നു് അലങ്കാരവുമാണു്.

ഓരോ രാജ്യക്കാരും അവിടവിടെ ഉള്ള ശീതോഷ്ണസ്ഥിതി അനുസരിച്ചു വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നു. ഉഷ്ണരാജ്യ

ങ്ങളിൽ: ഒന്നാം ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ യുള്ള" വസ്ത്രധാരണം മതിയാകും. എന്നാൽ തണുപ്പുരാജ്യ

ങ്ങളിൽ രണ്ടാം ചിത്രത്തിലുള്ളതുപോലെ കമ്പിളിവസ്ത്രങ്ങളും ആവശ്യമാണ്.

ദേഹം വൃത്തിയാക്കുന്നതുപോലെ ഉടുക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും പതിവായി നനച്ച് വൃത്തിയാക്കി ധരിക്കണം. കൂടെക്കൂടെ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറുകയും അലക്കി ശുചിയാക്കുകയും അത്യാവശ്യമാണ്. പുറത്തു സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ വസ്ത്രങ്ങളിൽ പല മാലിന്യങ്ങളും പററുന്നു. അതിനാൽ വീട്ടിൽ വന്നാൽ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. ഒരാൾ ധരിച്ച വസ്ത്രം മററാരാൾ ധരിക്കുന്നതും രോഗങ്ങൾ പകരാൻ കാരണമാകുന്നു.

പാവാടയും മററും മുറുക്കികെട്ടി ഉടുത്തുകൊണ്ടുനടക്കുന്നതു് ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമാണ്.

സൂര്യരശ്മിക്ക് ഏതു രോഗത്തെയും നശിപ്പിക്കുന്നതിനു് ശക്തിയുണ്ട്. അതിനാൽ വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകി വെയിലിൽ ഉണക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ഉത്തമമാണ്.

പാഠം ൩

വീട്

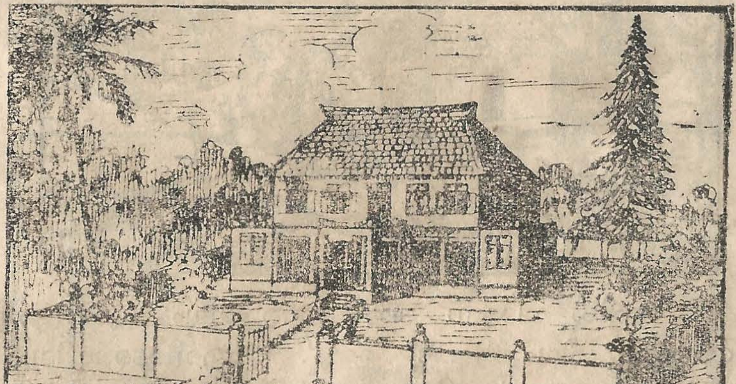
ഉയർന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ വീടു പണിയുന്നതാണ് ആരോഗ്യത്തിനു് നല്ലതു്. താഴ്ന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ വീടുവച്ചാൽ തറ എപ്പോഴും ഈർപ്പമുള്ളതായിരിക്കും. അവിടെ കൊതുകിൻെറ ശല്യവും കൂടും.

വീട്ട് എത്ര ചെറുതായിരുന്നാലും കിടക്കുന്നതിനും ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും പ്രത്യേകം മുറികൾ

ആവശ്യമാണ്. കിടക്കമുറികളിൽ അഴുക്കു മുണ്ടുകളും വീട്ടു സാമാനങ്ങളും ഇടരുത്.

മുറികളിൽ ധാരാളം വെളിച്ചം ലഭിക്കത്തക്കവണ്ണം കതകുകളും ജന്നലുകളും ഉണ്ടായിരിക്കുകയും അവ തുറന്നിടുകയും വേണം.

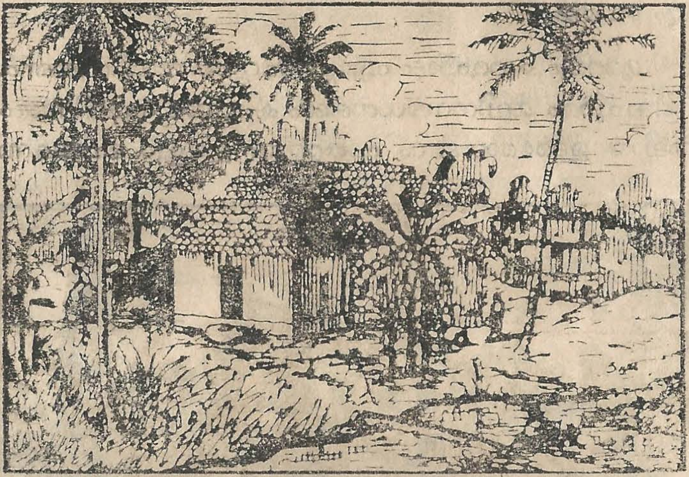
മുററവും ചുററുപാടും എപ്പോഴും വൃത്തിയായിരിക്കണം. വീട്ടിനു ചുററും മലിനസാധനങ്ങൾ കിടന്നാൽ അതിസാരം മുതലായ ഉദരരോഗങ്ങൾ പകർത്തുന്ന ഈച്ച പെരുകുന്ന



തിനിടയാകുന്നു. ചുററുപാടും വെള്ളം കെട്ടിനിന്നാൽ മലമ്പനി, മന്ത് മുതലായ രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്ന കൊതുക് വളരുന്നതിനും കാരണമാകും.

വീട്ടിൻെറ വരാന്തയിൽ നിന്നുകൊണ്ടു മുററത്തോട്ടു തുപ്പുകയും മററും ചെയ്യരുത്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ പിന്നീട് മുററത്തുനിന്നും ഇതെല്ലാം ചവിട്ടികൊണ്ട് നാം

അകത്തു കയറുകയും വീട് മലിനമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മലമൂത്രവിസർജ്ജനം അതിനു നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥാനങ്ങളിൽ പോയി ചെയ്യേണ്ടതാണ്. തുപ്പുന്നതിനു പ്രത്യേകം സ്ഥലം ഉപയോഗിക്കണം.



കയ്യിൽ പാറുന്ന അഴുക്ക് തറയിലും ചുവരിലും തേയ്ക്കുന്ന ശീലം ചിലർക്ക് ഉണ്ട്. എവിടെയെങ്കിലും പോയിട്ട് വിയർത്തൊലിച്ചു വന്നാൽ കസേരകളിലും ഭിത്തികളിലും ചാരിയിരുന്ന് അവിടെ വിയർപ്പു പുരട്ടാറുണ്ട്. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് അവർക്ക് ഉള്ള രോഗങ്ങളുടെ അണുക്കളെ പകർത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നതു്.

ഭിത്തികളിൽ അഴുക്കു പറ്റിയാൽ കഴുകിക്കളഞ്ഞു വൃത്തിയാക്കണം. ആണ്ടുതോറും ഒരിക്കലെങ്കിലും ഭിത്തികളിൽ കുമ്മായം കലക്കി വെള്ളയടിക്കേണ്ടതാണ്. ചുവരിൽ പറ്റിയിരിക്കുന്ന രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇതു കൊള്ളാം.

പാഠം ൪

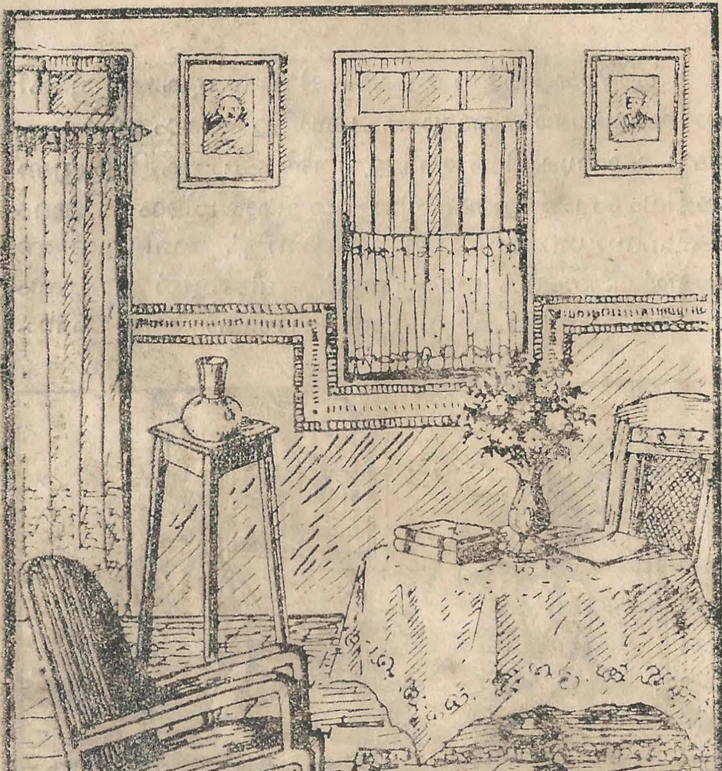
ഊൺമുറി

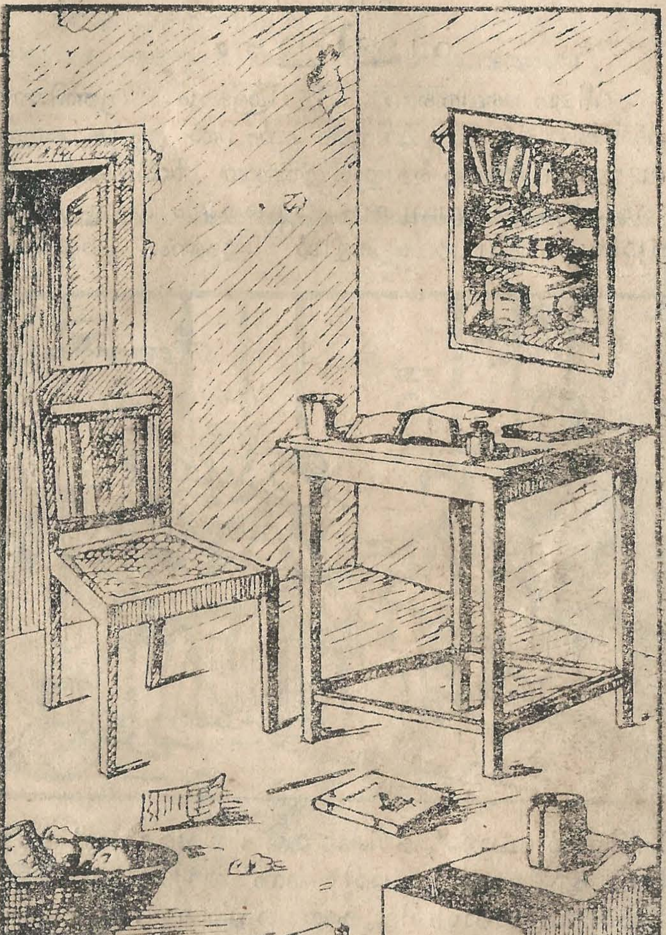
ഊണു കഴിക്കുന്ന മുറികൾ ദിവസേന കഴുകി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്. അല്ലാത്തപക്ഷം ഈച്ചകൾ വന്നുകൂട്ടും. അവ കക്കൂസുകളിലും മററുള്ളവരുടെ ചൊറികളിലും വ്രണങ്ങളിലും പോയി ഇരുന്നതിനു ശേഷമായിരിക്കും നമ്മുടെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ വന്നിരിക്കുന്നതു്. അവ ഇങ്ങിനെയാണ് രോഗങ്ങൾ പകർത്തുന്നതു്. വീടുകളിൽ ഈച്ചകൾ വരാതെ വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

വീട്ടിലുള്ള സാമാനങ്ങൾ ഓരോന്നും അതാതിന്റെ സ്ഥാനത്തു അടുക്കി വയ്ക്കണം. സാമാനങ്ങൾ അടുക്കും മുറയും ഇല്ലാതെ കിടക്കുന്ന ഒരു വീട്ടു് തീരെ സ്വച്ഛതയുള്ള

തായിരിക്കയില്ല. എല്ലാം അടുക്കായി വച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥലത്തു ചെല്ലുമ്പോൾ കൂടുതൽ സന്തോഷം തോന്നും.

ഒന്നാം ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന മുറിയിൽ ചുവ





രുകൾ ചിത്രങ്ങൾകൊണ്ടു എത്ര ഭംഗിയായി അലങ്കരിച്ചിരിക്കുന്നു. മുറിയുടെ കോണിൽ പൂക്കൾ വച്ചിരിക്കുന്നതു നോക്കുക.

പാഠം ൫

പള്ളിക്കൂടം.

വീടുപോലെതന്നെ പള്ളിക്കൂടവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. ക്ലാസ്സുമുറിയുടെ മുൻപിൽ തുപ്പുക, അടുത്തു മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുക മുതലായ ദുർശീലങ്ങൾ ചിലർക്കുണ്ടു്. കീറക്കടലാസുകൾ ക്ലാസ്സുകളിലും മുററത്തും വലിച്ചെറിയാതെ ചവററുകുട്ടകളിൽ ഇടണം. ക്ലാസ്സിൻെറ

ഭിത്തിയിൽ ചോക്കു്, കരിക്കട്ട മുതലായവകൊണ്ടു് വരയ്ക്കുകയോ, എഴുതുകയോ, ചാരിയിരുന്നു് അഴുക്കു് പുരട്ടുകയോ, കാൽ ചവിട്ടി ചാരിനില്ക്കുകയോ ചെയ്യരുതു്.

<u>കുടിക്കുന്നതിനുള്ള വെള്ളം</u>:—കുടിക്കാൻവച്ചിരിക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ചില കുട്ടികൾ സ്ലേററു തുടയ്ക്കാനും മററുമായി കൈയ്യ് ഇട്ടു മുക്കാറുണ്ടു്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ആ വെള്ളം മലിനമാകാൻ ഇടയാകും. ഒരാൾ കുടിച്ച പാത്രം കഴുകാതെ അതിൽ മറെറാരാൾ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു്

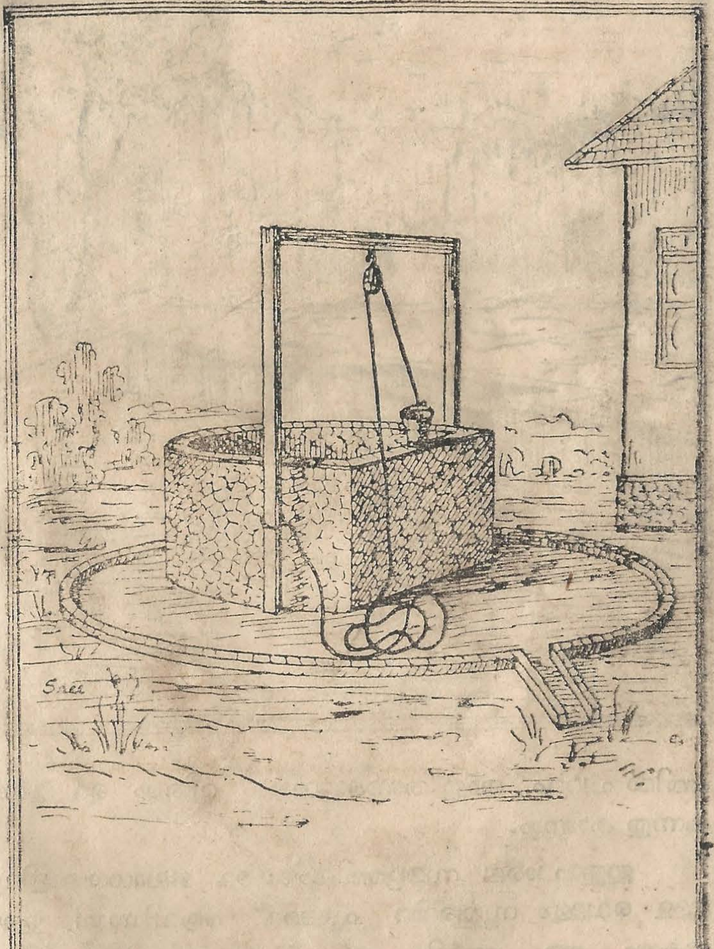
രോഗങ്ങൾ പകരുന്നതിനു ഇടയുണ്ടു്. കുടിക്കുന്നതിനുള്ള വെള്ളം വളരെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്.

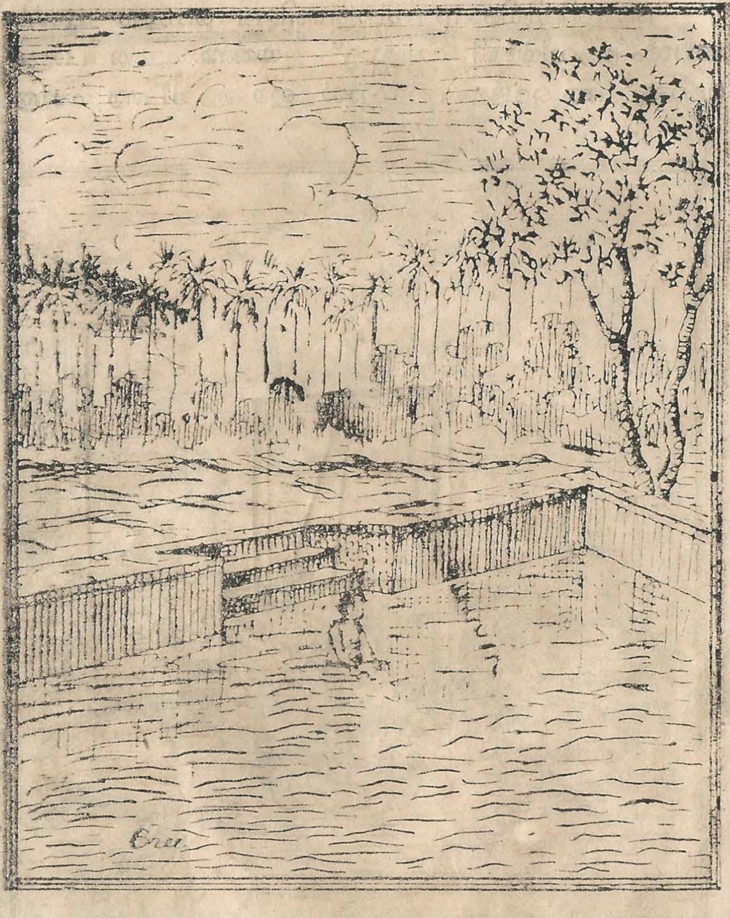
പാഠം ൯

ജലം

നദി, കിണറു്, കുളം ഇവയിൽ നിന്നെല്ലാം നമുക്കു വെള്ളം കിട്ടുന്നു. ഇവയിൽ എല്ലാം വെള്ളം ഉണ്ടാകുന്നതു് മഴയിൽനിന്നാണല്ലോ. മഴയുണ്ടാകുന്നതു് എങ്ങിനെയെന്നു മനസ്സിലാക്കണമല്ലോ.

അടുപ്പിലിരിക്കുന്ന പാത്രത്തിലെ വെള്ളം ചൂടാകുമ്പോൾ ആവിയായി മേല്പോട്ട് ഉയരുന്നു. ഒരു പാത്രം കൊണ്ട് ആ വെള്ളം അടച്ചാൽ ഈ ആവി ആ പാത്ര





ത്തിൽ പററും. അതു തണുക്കുമ്പോൾ വീണ്ടും വെള്ളമാകുന്നതു കാണാം.

ഇതുപോലെ സമുദ്രത്തിലും മററു ജലാശയങ്ങളിലുമുള്ള വെള്ളം സൂൎയ്യന്റെ ചൂടേററു് ആവിയായി ഉയരുകയും, ആ ആവി തണുക്കുമ്പോൾ വീണ്ടും മഴ

യായി വീഴുകയും ചെയ്യും. മഴവെള്ളത്തിൽ അധികം ഭാഗവും ഭൂമിയിൽ താണ് ഉറവകളായി കിണറുകളിലും കുള

ങ്ങളിലും ചെന്നുചേരുന്നു. കുറെ വെള്ളം തോടുകളായും നദികളായും ഒഴുകി വീണ്ടും സമുദ്രത്തിലും കായലിലും മററും ചെന്നുചേരുന്നു.

മഴവെള്ളം:—വളരെ ശുദ്ധമായിരിക്കും. എന്നാൽ മഴയില്ലാതിരുന്നു ആദ്യമായി പെയ്യുന്ന മഴവെള്ളത്തിൽ വായുവിലുള്ള പൊടികളും മററും കലർന്നിരിക്കുന്നതിനാൽ അതു ശുദ്ധമായിരിക്കയില്ല. ഒന്നുരണ്ടു മഴയ്ക്കു ശേഷം മഴ പെയ്യുമ്പോൾ ചോലയില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ പാത്രങ്ങൾ വച്ചു കിട്ടുന്ന വെള്ളം ശുദ്ധമായിരിക്കും.

ആററുവെള്ളം:—ആററുവെള്ളത്തിൽ പല പ്രകാരത്തിൽ അഴുക്കു് ഉണ്ടായിരിക്കും. നദിതീരങ്ങളിൽ ജനങ്ങൾ മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനാൽ ആ വക മലിനസാധനങ്ങളും നദികളിൽ ഒഴുകിച്ചേർന്നു് വെള്ളം അശുദ്ധമാകുന്നുണ്ടു്. ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ ആറുകളിലേക്കും തോടുകളിലേക്കും തള്ളിനിറുത്തി കക്കൂസുകൾ കെട്ടിനിറുത്തിയിരിക്കുന്നതു കാണാറുണ്ടല്ലോ. ഇങ്ങനെയും ഇവയിലെയും വെള്ളം മലിനമാക്കപ്പെടുന്നു. നദീതീരങ്ങളിലും തോട്ടുവക്കത്തും താമസിക്കുന്നവർ മലിനസാധനങ്ങൾ എല്ലാം എറിഞ്ഞുകളയുന്നതും ഇവയിലേക്കാണു്. അതിനാൽ നദികളിൽനിന്നും തോടുകളിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന വെള്ളം കുടിക്കാൻ നന്നല്ല. ഈ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവന്നാൽ അതു തിളപ്പിച്ചരിച്ചേ ആകാവൂ. അല്ലാത്തപക്ഷം അതിൽനിന്നു രോഗങ്ങൾ പകരാൻ ഇടയാകും.

ഉററവെള്ളം:— ഭൂമിയിൽ വളരെ താഴ്ന്ന ഉറവുകളിൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന വെള്ളം മുകൾപ്പരപ്പിലെ മാലിന്യങ്ങൾ കലരാതെ ഇരുന്നാൽ ഇതാണു് ഏററവും ഉത്തമമായ ജലം. ഇതിൽ ചുണ്ണാമ്പു്, ഉപ്പു്, ഇരുമ്പു് തുടങ്ങിയ

ധാതുദ്രവ്യങ്ങൾ കലന്നിരിക്കുന്നതായതിനാൽ ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതുമാണു്.

കിണററുവെള്ളം:—ഭൂമിയിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ കലരാതിരിക്കാൻ കിണററിനകവും പുറവും നല്ല മതിലുകൾ കെട്ടിയിട്ടുള്ള കിണറുകളിലെ വെള്ളം ശുദ്ധമായിരിക്കും.

കുളങ്ങളിലെവെള്ളം:—കെട്ടിനില്ക്കുന്നതിനാലും അഴുക്കുകൾ ഒഴുകിപ്പോകാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തതിനാലും കുളത്തിലെ വെള്ളം അത്ര നല്ലതല്ല. എങ്കിലും കാററും വെളിച്ചവും ധാരാളം ഏല്ക്കുന്ന സ്ഥലത്തുള്ളതും ഇലകളും മററും വീണു് അഴുകാത്തതുമായ കുളങ്ങളിലെ വെള്ളം വളരെ ദോഷം ചെയ്യുന്നതല്ല. സാധാരണ ആളുകൾ കുളങ്ങളെ പല ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഒന്നുപോലെ ഉപയോഗിച്ചു് മലിനപ്പെടുത്തുന്നു. കുളിക്കയും ശൗചാദികൾ നിവ്വഹിക്കയും മലിനവസ്ത്രങ്ങൾ നനയ്ക്കുകയും മററും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് കുളങ്ങളിൽ രോഗാണുക്കൾ കലന്നിരിക്കും. അതിനാൽ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കാത്ത കുളങ്ങളിലെ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കരുതു്.

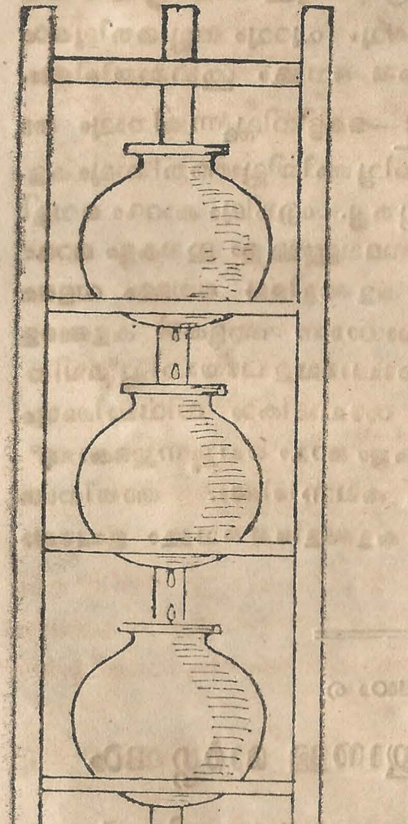
പാഠം ൧

ജലം ശുദ്ധിചെയ്യാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. ഏതു ജലവും നല്ലതുപോലെ തിളപ്പിച്ചാൽ അതിലുള്ള ദൂഷ്യം മാറും. തിളപ്പിച്ചു അരിച്ച വെള്ളം അടച്ചുവച്ചു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നല്ലതാണു്.

2. പൊട്ടാസിയം പർമാംഗനേററു് ഇട്ടാൽ ജലം ശുദ്ധിയാക്കാം.

3. വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ആവിയാക്കി ആവിയെ തണുപ്പിച്ച് വീണ്ടും ജലമാക്കി എടുത്താൽ നല്ല ശുദ്ധജലം കിട്ടും. ഇതിനു വാററുവെള്ളം എന്നാണു് പറയുന്നതു്.



വെള്ളം അരിച്ച് ശുദ്ധിയാക്കാൻ പല സമ്പ്രദായവും ഉണ്ടു്. മൂന്നുതട്ടുള്ള ഒരു മുക്കാലി ഉണ്ടാക്കി ഓരോ തട്ടിലും ഓരോ പുതിയ മൺകലം വെയ്ക്കണം. മുകളിലത്തെ രണ്ടു കലങ്ങളുടെയും അടിയിൽ വളരെ ചെറിയ ഒന്നുരണ്ടു ദ്വാരങ്ങൾ ഇട്ടിരിക്കണം. മുകളിലത്തെ കലത്തിൽ പകുതി ഭാഗം ആററുചരൽ കഴുകി ഇടണം. രണ്ടാമത്തേതിൽ കരിക്കട്ട ഇടണം. മണലിട്ട കലത്തിൽനിറച്ച് ശുദ്ധജലം ഒഴിക്കണം. ചരലിനും കരിക്കട്ടയ്ക്കും ജലത്തിലുള്ള അഴുക്ക് തടഞ്ഞുനിറുത്താൻ ശക്തിയുണ്ടു്. വെള്ളം ആദ്യം ചരലിൽക്കൂടിയും പി-

ന്നീട്ടു കരിക്കട്ടയിൽ കൂടിയും ഊറിയിറങ്ങുമ്പോൾ അതിലുള്ള മാലിന്യം മാറി മൂന്നാമത്തെ കലത്തിൽ ശുദ്ധജലമായി വന്നുവീഴുന്നു. ഇതിലേക്കു ഉപയോഗിക്കുന്ന മണലും കരിക്കട്ടയും കൂടെക്കൂടെ മാററിയിടണം.

ദാഹവും ക്ഷീണവും തീക്കുന്നതിനു് ശുദ്ധജലം ഉത്തമമാണു്. കാപ്പി, തേയില മുതലായ പാനീയങ്ങൾ കൂടുതൽ ദാഹത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

കിണററിലും കുളത്തിലും ഉള്ള ജലം സൂക്ഷിച്ചാൽ ശുദ്ധമായിരിക്കും. ആണ്ടിൽ ഒരിക്കൽ കിണറും കുളവും ഇറച്ചു് അഴുക്കുകളഞ്ഞു് ശുദ്ധമാക്കേണ്ടതാണു്.

പാഠം ൮

ശുദ്ധജലവിതരണം

ജോർജ്ജ്:—ചന്ദ്രാ, നാം തിരുവനന്തപുരത്തു വന്നിട്ടു് ഒരാഴ്ചയായല്ലോ. ഇതുവരെ വാട്ടർവർക്സ് കാണാൻ തരമായില്ല. ഇന്നു വൈകുന്നേരം വാട്ടർവർക്സിൽ പോകാം.

ചന്ദ്രൻ:—പോകാം. വാട്ടർവർക്സ് കാഴ്ചബംഗ്ലാവുതോട്ടത്തിനു അടുത്തല്ലേ?

ജോർജ്ജ്:—അതേ.

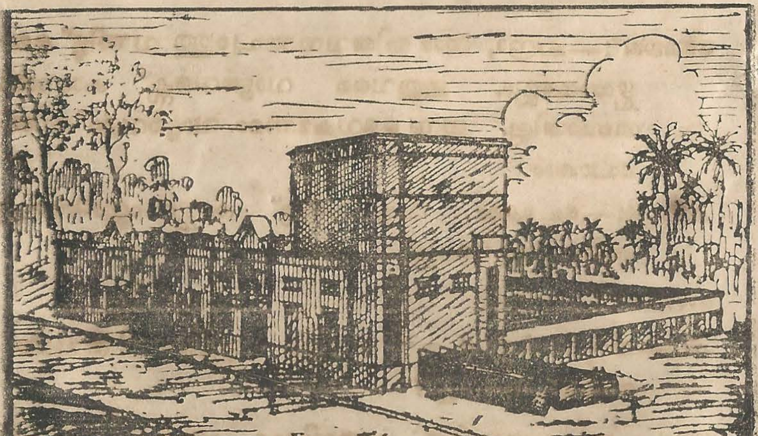
ച:—വാട്ടർവർക്സിൽ ഈ വെള്ളം എവിടെനിന്നാണു് കൊണ്ടുവരുന്നതു്?

ജോ:—കരമനയാററിൽ അരുവിക്കര എന്ന സ്ഥലത്തു് അണ കെട്ടി അവിടെനിന്നും കുഴൽവഴിയാണു്

വെള്ളം കൊണ്ടുവരുന്നതു്. ഈ വെള്ളം കെട്ടി നിറുത്തി ശുദ്ധിചെയ്തു ചെറിയ ചെറിയ കുഴൽവഴി റോഡിൽ അവിടവിടെയായി വീടുകളിലും വിതരണം ചെയ്തുവരുന്നു.

ച:—ഇവിടെ എന്തിനാണു് ഇങ്ങനെ കുഴലുകളിൽകൂടി വെള്ളം കൊണ്ടുവരുന്നതു്. കിണറുകളിലും കള ത്തിലും ഉള്ള വെള്ളം പോരേ? കുഴൽവഴി വരുന്ന വെള്ളത്തിനു കൂടുതൽ വിശേഷം ഉണ്ടോ? നമ്മുടെ നാട്ടിൻപുറത്തു് കിണററിലുള്ള വെള്ളമല്ലേ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്?

ജോ:—തിരുവനന്തപുരത്തു ധാരാളം പേർ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്നതുകൊണ്ടു് അവരുടെ ഉപയോഗത്തിനു പ്രാരാളം വെള്ളം വേണം. അതുകൊണ്ടാണു് "വാട്ടർവർക്സ്" ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതു്.



ച:— തിരുവനന്തപുരത്തു മാത്രമേ ഇതുപോലെ കുഴൽ വെള്ളത്തിന്റെ സൌകര്യം ഏൎപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളോ?

ജോ:— ആലപ്പുഴ, നാഗൎകോവിൽ മുതലായ പട്ടണങ്ങളിലും കുഴൽവഴി ജലവിതരണത്തിന്ന് ഏൎപ്പാടുണ്ട്. ജലം ശുദ്ധി ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് നല്ല വെള്ളം കുടിക്കാനും കുളിക്കാനും കിട്ടും. ജലം ശുദ്ധിചെയ്യുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് ഇന്ന നമുക്കു കാണാം.

ച:— ആകട്ടെ, ഞാൻ നേരത്തെ വരാം. എനിക്കു അതറിയാൻ വലിയ ആഗ്രഹം ഉണ്ട്.

ജോ:— അരുവിക്കരയിൽ കെട്ടിയിട്ടുള്ള സിമന്റു കുളങ്ങളിൽ രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം വെള്ളം കെട്ടിനിറുത്തുന്നു. അപ്പോൾ മാലിന്യങ്ങൾ അധികവും അടിഞ്ഞുപോകും. അല്പം ചുണ്ണാമ്പു പിന്നീടു വെള്ളത്തിൽ കലൎത്തുന്നു. അതിനുശേഷം ഈ കുളങ്ങളിൽനിന്നു വലിയ കുഴലുകൾവഴി വെള്ളം തിരുവനന്തപുരം വാട്ടർവർക്സിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു. അവിടെ പ്രത്യേകം കെട്ടിഉണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള കുളത്തിൽനിറുത്തി പിന്നീട് അല്പം പടികാരം ചേൎക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ട് അതിലുള്ള സകല മാലിന്യങ്ങളും വേർതിരിയുന്നു. ഈ മാലിന്യങ്ങൾ താഴെ അടിയുന്നു. വെള്ളം അതിനുശേഷം മണലിട്ടിട്ടുള്ള കുളത്തിൽ കൂടി കടത്തിവിടുന്നു. അങ്ങനെ അരിച്ചു ശുദ്ധിയാക്കിയ ജലത്തിൽ ക്ലോറിൻവാതകം വിട്ട് അതിലുള്ള സകല അണുക്കളേയും നശിപ്പിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെ ശുദ്ധിചെയ്യപ്പെട്ട ജലം വളരെ പൊക്കത്തിൽ കെട്ടിയിട്ടുള്ള ഒരു ജലാശയത്തിൽ സംഭരിക്കുന്നു.

ഇവ കുഴൽവഴിയായി പട്ടണത്തിൻെറ നാനാഭാഗങ്ങളിലും എത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം വിശദമായി ഇന്ന് അവിടെ പോകുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കാം.

പാഠം ൻ

ആഹാരം

ദിവസവും മൂന്നും നാലും പ്രാവശ്യംവീതം നാം ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതു് എന്തിനാണെന്നും എങ്ങനെയുള്ള ആഹാരം കഴിക്കണമെന്നും അധികം പേർക്കും നല്ലവണ്ണം അറിയാൻ പാടില്ല.

കാർ ഓടണമെങ്കിൽ പെട്രോൾ കൂടാതെ കഴികയില്ല. പെട്രോൾ തീർന്നുപോയാൽ കാർ നിന്നുപോകും. അതുപോലെ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനു നമുക്കും ശക്തി ആവശ്യമാണു്. അതിനാണു് നാം ആഹാരം കഴിക്കുന്നതു്. നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ദഹിച്ചു രക്തമായി തീരുന്നു. ആ രക്തം നമ്മുടെ ശരീരം മുഴുവനും വ്യാപിച്ചു ബലവും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൻെറ തേയ്മാനം കുറയ്ക്കാനും ശക്തി ഉണ്ടാക്കാനും ശരീരത്തിൽ ചൂടു് ഉണ്ടാകുവാനും തക്ക ആഹാരം കഴിക്കണം. കൊഴുപ്പു്, മാംസം, അന്നജം ഇവ മൂന്നു സാധനങ്ങളാണു് പ്രധാനമായി ശരീരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതു്. പല ആഹാരസാധനങ്ങളുടെയും ഗുണം പല തരത്തിലാണു്. ഒരേ സാധനത്തിൽനിന്നും ശരീരത്തിനു ആവശ്യമുള്ള എല്ലാ ഗുണങ്ങളും ലഭിക്കയില്ല.

അതുകൊണ്ടു് എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ശരിയായ അളവിൽ ചേൎന്നിട്ടുള്ള ഒരു ആഹാരം അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

പ്രായപൂൎത്തിവന്ന ഒരാളിനു് ഒരു ദിവസത്തേക്കു വേണ്ട ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ നിൎണ്ണയം താഴെ ചേൎത്തിരിക്കുന്നു.

ചോറു്—1 നാഴി അരി
മററു ധാന്യങ്ങൾ — ഉരിയ
പാൽ — മൂന്നു തുടം
പയറുവൎഗ്ഗങ്ങൾ — ഉഴക്കു്
മലക്കറികൾ — $\frac{3}{8}$ റാത്തൽ
ഇലക്കറികൾ — $\frac{1}{4}$ റാത്തൽ
നെയ്യും എണ്ണയും — $\frac{1}{2}$ തുടം
പഴങ്ങൾ — $\frac{1}{8}$ റാത്തൽ

ഇതു് സാമാന്യരീതിയിലുള്ള ഒരു ഉത്തമ സമ്പൂൎണ്ണ ആഹാരമായി കണക്കാക്കാം.

വിശക്കുമ്പോൾ നിറച്ചു് എന്തെങ്കിലും ആഹാരം കഴിക്കണമെന്നല്ലാതെ നാം അതിനെൎറ ഗുണത്തെപ്പററി ചിന്തിക്കാറില്ല. സമ്പൂൎണ്ണമായ ആഹാരത്തിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിച്ചാൽ രോഗങ്ങളെ തടയുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണു്. ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനു് ശക്തിയുള്ള ആഹാരങ്ങളായ പാലു്, മുട്ട, പഴങ്ങൾ ഇലക്കറി വൎഗ്ഗങ്ങൾ മുതലായവ ദിവസേന ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. അരിയുടെ തവിടു കളഞ്ഞാൽ അതിലുള്ള പോഷകാംശം നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നതാണു്. അതിനാൽ അരി നല്ലവണ്ണം അവച്ചു തവിടു കളയരുതു്. മുട്ട, മത്സ്യമാംസാദികൾ, പാലു്, പയറുവൎഗ്ഗങ്ങൾ ഇങ്ങനെ മാംസ്യാംശങ്ങളായവയാണു് കൂടുതൽ ആവശ്യം. അരി

യിലും മററും അന്നാംശമാണു്— മാവാണു്—അധികമുള്ളതു്. അന്നാംശം ആഹാരത്തിൽ കുറയ്ക്കണം. വെണ്ണയും നെയ്യും ആവശ്യമുള്ളിടത്തോളം കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ കൊഴുപ്പു കിട്ടുന്നതിനു തേങ്ങായും വെളിച്ചെണ്ണയും എങ്കിലും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണു്. ദിവസവും നല്ല പഴങ്ങളും പച്ചമലക്കറികളും വേണ്ടുവോളം ഉപയോഗിക്കണം.

ആഹാരസാധനങ്ങൾ ശരിയായി പാകം ചെയ്തുവേണം ഭക്ഷിക്കുവാൻ. പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ അവയിലെ ദോഷങ്ങൾ നിങ്ങുന്നു. അവ കൂടുതൽ രുചികരവും മൃദുവുമായിത്തീരുന്നു.

വിശപ്പു് ഉള്ളപ്പോഴും വിശപ്പു മാറുന്നതുവരെയും അല്ലാതെ കിട്ടുമ്പോഴെല്ലാം ആഹാരം കഴിക്കരുതു്. ക്ലിപ്ത സമയങ്ങളിൽ ആഹാരം കഴിക്കണം. ഒരിക്കൽ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ നാലു മണിക്കൂറു നേരം കഴിഞ്ഞേ അടുത്ത ആഹാരം കഴിക്കാൻ പാടുള്ളു. സമയം തെററിയും അമിതമായിട്ടുമുള്ള ആഹാരം ദഹനക്കേടു്, തലവേദന മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകും. ആഹാരം സാവധാനത്തിലും നല്ലവണ്ണം ചവച്ചുംവേണം കഴിക്കുവാൻ. ആഹാരത്തിനുശേഷം കുറച്ചുനേരം വിശ്രമിക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാണു്.

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതും ആവശ്യമാണു്. ഒരാൾ ദിവസേന അഞ്ചു ഗ്ലാസ്സു് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കണം. ദാഹശമനത്തിനു് ഏററവും പററിയ പാനീയം ശുദ്ധജലം തന്നെ.

പാനീയങ്ങളിൽ ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതു് പാൽ ആകുന്നു. ശരീരപോഷണത്തിനു് ആവശ്യമായിട്ടുള്ള എല്ലാ ഘടക

ങ്ങളും അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. പാലും തൈരും മോരും വെണ്ണയും ശരീരത്തിന്നു നല്ലതാണു്.

ചായയും കാപ്പിയും നമ്മുടെ ഇടയിൽ ഇപ്പോൾ സർവ്വ സാധാരണമാണു്. ഇവ കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് തല്ക്കാലം ഉന്മേഷവും ഉത്സാഹവും തോന്നുമെങ്കിലും അതു ആരോഗ്യത്തിന്നു നല്ലതല്ല.

പാഠം ൧൦

വ്യായാമവും വിശ്രമവും

ബലവും ആരോഗ്യവും ഉണ്ടാകുന്നതിന്നു് വ്യായാമം അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ഒരു യന്ത്രം കുറേനാൾ ഉപയോഗിക്കാതെ ഇരിക്കുമ്പോൾ തുരുമ്പു പിടിക്കുകയും ഉപയോഗശൂന്യമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെതന്നെ

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഉള്ള അവയവങ്ങൾക്കും വേണ്ട വ്യായാമം സിദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവയുടെ ശക്തി ക്ഷയിച്ചു പോകും.

ഓടുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കൂടുതലായും വേഗത്തിലും ശ്വാസോഛ്വാസം ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ശരീരത്തിലുള്ള ദുഷിച്ച വായു വെളിയിൽ പോകയും പകരം നല്ല വായു ശ്വസിക്കുന്നതിനിടയാകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയം വേഗത്തിൽ അടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് രക്തപ്രവാഹത്തിനു വേഗത കൂടുകയും ശരീരം മുഴുവൻ പുതിയ രക്തം വ്യാപിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

വ്യായാമം മനസ്സിനു് ഉന്മേഷം നൽകുകയും ഓർമ്മ വർദ്ധിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

കൊല്ലപ്പണി ചെയ്യുന്നവൻെറ കയ്യിലെ മാംസപേശികൾ ദൃഢമായിത്തിരുന്നു. ധാരാളം നടക്കുന്നവരുടെ

കാലുകൾക്കു് ശക്തി കൂടുന്നു. ഒരേ ഇരുപ്പിൽ ഇരുന്നു ജോലിചെയ്യുന്നവരുടെ കൈകാലുകൾക്കു വേണ്ടത്ര ശക്തി കാണുകയില്ല.

ഓടിച്ചാടിക്കളിക്കുക, നീന്തുക, കിളയ്ക്കുക, വിറകു വെട്ടുക ഇങ്ങനെ പലതരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ഉണ്ടു്.

സൂര്യനമസ്കാരംകൊണ്ടു് ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങൾക്കും ഒന്നുപോലെ വ്യായാമം കിട്ടുന്നു. ദിവസവും അതിരാവിലെ സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്താൽ ആരോഗ്യത്തിനു ഉത്തമമാണു്. വ്യായാമം മിതമായും ക്ലിപ്തസമയത്തും പ്രായത്തിനു യോജിച്ച രീതിയിലും ചെയ്യണം. തുറസ്സായ സ്ഥലത്തുവെച്ചു് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതാണു നല്ലതു്.

വ്യായാമംപോലെതന്നെ വിശ്രമവും വളരെ ആവശ്യമാണു്. ദിവസേന ഏഴെട്ടു മണിക്കൂർ ഉറക്കംവേണം. ഉറങ്ങുന്നതു ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലത്തും ശുചിയുള്ള കിടക്കയിലും ആയിരിക്കണം. ഉറങ്ങുമ്പോൾ മുഖം മൂടരുതു്.

പാഠം ൧൧

ജലദോഷം

അദ്ധ്യാപകൻ:—സീതയ്ക്കു് എപ്പോഴും ജലദോഷം ഉണ്ടല്ലോ. പതിവായി ജലദോഷം വരുന്നതു ചീത്തയാണു്. അതു ന്യുമോണിയാ, ക്ഷയം മുതലായ മഹാ വ്യാധികൾക്കു കാരണമാകും.

സീത:—തണുത്ത കാററു് ഏററതുകൊണ്ടാണു് എനിക്കു ഇപ്പോൾ ജലദോഷം വന്നതു്.

അമ്മ്യാ:—തണുത്ത കാററ് ജലദോഷത്തിന്നു കാരണമല്ല. ഇതു വളരെ എളുപ്പത്തിൽ പടൎന്നു പിടിക്കുന്ന ഒരു വ്യാധിയാണു്. വീട്ടിൽ ഒരാൾക്കു ജലദോഷമുണ്ടായാൽ മററുള്ളവൎക്കും പിടിപെടുക സാധാരണമാണു്. ജലദോഷം തടയാൻ പല ഉപായങ്ങളുമുണ്ടു്. മിതമായ ആഹാരവും വ്യായാമവും കൊണ്ടു ശരീരം സൂക്ഷിക്കുക. അങ്ങനെ ആയാൽ ജലദോഷം പിടിപെടാതെ കഴിക്കാം. വല്ലതുംപോലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വ്യായാമം ഇല്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ ദേഹയക്കേടും ജലദോഷവും വരാൻ എളുപ്പമാണു്.

സീത:—ജലദോഷം വരാതിരിക്കാൻ ഞാൻ പതിവായി ചൂടു വെള്ളത്തിലാണു് കുളിക്കുന്നതു്.

അമ്മ്യാ:—പതിവായി പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതാണു നല്ലതു്. ജലദോഷമുള്ളവരുടെ സഹവാസം, അടച്ച മുറികളിൽ അധികനേരം ഇരിക്കുകയോ, ഉറങ്ങുകയോ ചെയ്ക, ജനക്കൂട്ടത്തിൽ പോവുക, തിരക്കിൽ ബസ്സിൽ സഞ്ചരിക്കുക ഇതെല്ലാം ജലദോഷം ഉണ്ടാകുന്നതിന്നുള്ള കാരണങ്ങളാണു്.

(സീത അടുത്തുനിന്നു തുമ്മുകയും ചുമയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മൂക്കു പിഴിഞ്ഞു വസ്ത്രത്തിലും ചുമരിലും തേയ്ക്കുന്നു.)

അമ്മ്യാ:—ഇതും ജലദോഷം പകൎത്താനുള്ള മാൎഗ്ഗമാണു്. ജലദോഷമുള്ളവർ മൂക്കുചീററുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ ധാരാളമായി പുറത്തു വരും. അതു പകരാതെ നോക്കണം.

സീത:—അതുകൊണ്ടു മൂക്കു ചീററിയാൽ തുടച്ചുകളയണ്ടേ?

അദ്ധ്യാ:—തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും ലേസുകൊണ്ടു പൊത്തിക്കൊള്ളണം. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ മൂക്കിൽനിന്നും വായിൽനിന്നും രോഗാണുക്കൾ വെളിയിൽ പരക്കാതെ സൂക്ഷിക്കാം.

സീത:—ജലദോഷം പിടിപെട്ടാൽ സുഖമാകാനെന്തു ചെയ്യണം?

അദ്ധ്യാ:—ജലദോഷത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ തുമ്മൽ, കണ്ണിൽനിന്നും വെള്ളം വരുക, തലവേദന, മൂക്കടപ്പ് ഇങ്ങനെയുള്ള അസുഖങ്ങൾ തോന്നും. ഉടൻ അതിനെ തടയാൻ ശ്രമിക്കണം. കഴിയുന്നതും ദേഹമിളകാതെ കിടക്കുകയും ചൂടുള്ള പാനീയങ്ങൾ ധാരാളമായി കുടിക്കുകയും ചെയ്യണം. കുളിക്കുന്നതു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മാത്രമേ ആകാവൂ. ഇതിന്റെ ആരംഭഘട്ടത്തിൽ ഇതു് അതിവേഗം പകരും.

സീത:—ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്തുനോക്കാം.

അദ്ധ്യാ:—കുട്ടിക്കു് ജലദോഷം തുടങ്ങിയിട്ടു് ഇന്നു രണ്ടുമൂന്നു ദിവസമായില്ലേ?

സീത:—ഇന്നു രണ്ടുമൂന്നു ദിവസമായി.

അദ്ധ്യാ:—എന്നാൽ മേൽപറഞ്ഞ വിധത്തിൽ മാററാൻ കഴിയുകയില്ല. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ പാദസ്നാനം നടത്തുന്നതു കൊള്ളാം.

സീത:—പാദസ്നാനം നടത്തേണ്ടതു് എങ്ങനെയാണു്?

അദ്ധ്യാ:—ഒരു പരന്ന പാത്രത്തിൽ മിതമായ ചൂടുള്ള വെള്ളം വയ്ക്കുക. കാലുകൾ അതിൽ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. എത്രത്തോളം ചൂടു സഹിക്കാൻ കഴിയുമോ അത്രവരെ ചൂടുവെള്ളം ചേർത്തുകൊണ്ടി

രിക്കണം. നല്ലതുപോലെ ദേഹം വിയർക്കുന്നതുവരെ കാലുകൾ വെള്ളത്തിൽ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അതിനുശേഷം വിയർപ്പു തുടച്ചുകളയണം.

സീത:—ഞാൻ പാദസ്നാനം നടത്തി നോക്കാം.

അദ്ധ്യാ:—ജലദോഷം പിടിപെട്ടാൽ അതു നീണ്ടുനില്ക്കാതെ മാറേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു്. അല്ലാത്തപക്ഷം അതു മററു രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകും.

സീത:—നമസ്തേ. ഞാൻ പോകട്ടെ. ഇന്നുതന്നെ ഞാൻ പാദസ്നാനം നടത്താം.

അദ്ധ്യാ:—നമസ്തേ.

(ഇരുവരും പോകുന്നു.)

പാഠം ൧൨

ദഹനക്കേട്

ദഹനക്കേടു് സാധാരണമായ ഒരു സുഖക്കേടാണു്. അതിനു കാരണങ്ങൾ പലതും ഉണ്ടു്. വളരെ വേഗത്തിലും വേണ്ടതുപോലെ ചവയ്ക്കാതെയും ആഹാരം കഴിച്ചാൽ ദഹിക്കാതെ വന്നേക്കും. പലരും ആഹാരം വിഴുങ്ങുകയാണു ചെയ്യുന്നതു് എന്നുതന്നെ പറയാം. വേണ്ടവണ്ണം ചവയ്ക്കാതെ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ഉമിനീരുമായി നല്ലപോലെ യോജിക്കുന്നില്ല. ഉമിനീരു് ദഹനത്തിനു വളരെ അത്യാവശ്യമുള്ളതാണു്. അതിനാൽ ഉമിനീരു് വേണ്ടപോലെ കലരാതെ വയററിൽ ചെല്ലുന്ന ആഹാരം ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമാകും. ശരിയായി പാകം ചെയ്യാത്ത ഭക്ഷണവും ദഹിക്കാതെവരും. അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിച്ചാലും വയററിനു അസുഖം നേരിടും. കഴിച്ച ആഹാരം ദഹിക്കുന്നതിനു മുൻപു വീണ്ടും ആഹാരം കഴി

ക്കുന്നതും നന്നല്ല. ഇങ്ങിനെ ആഹാരത്തിൽ വരുന്ന ക്രമക്കേടുകൾ കൊണ്ടു് വയറുവേദനയും മററും ഉണ്ടാകുന്നു.

ശരിയായ വ്യായാമത്തിന്റെ കുറവുകൊണ്ടും ദഹനക്കേടു് ഉണ്ടാകുന്നു. രാത്രിയിൽ കുറച്ചുമാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുന്നതാണു് ദഹനത്തിനു നല്ലതു്.

വയററിനു സുഖമില്ലാത്തപ്പോൾ വറുത്തതും പൊരിച്ചതും മധുരമുള്ളതുമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല. ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ ഉപവാസം ചെയ്യുന്നതു ദഹനക്കേടിനു ഒരു നല്ല ചികിത്സയാണു്. കൂടെക്കൂടെ ഉപവസിക്കുന്നതു് ഏതായാലും വയററിനു സുഖമാണു്.

ഹിതമായ ആഹാരങ്ങളെ കഴിക്കാവൂ. പഥ്യമായ ആഹാരങ്ങൾ മാത്രം കഴിച്ചാൽ ദഹനക്കേടു ഒഴിവാക്കാം.

ദിവസേന ശരിയായി കാലത്തും വൈകിട്ടും മലവിസൎജ്ജനം ചെയ്യണം. മലബന്ധമുള്ളവർ രാവിലെ കുറെ ചൂടുവെള്ളമോ പച്ചവെള്ളമോ കുടിക്കുന്നതു മലശോധനയ്ക്കു സഹായകമായിരിക്കും. ശരിയായ ആഹാരവും വ്യായാമവും ഉണ്ടെങ്കിൽ മലവിസൎജ്ജനത്തിനു തടസ്സം വരികയില്ല.

മലബന്ധം പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാണു്. ആവശ്യമുള്ളിടത്തോളം പാനീയ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാത്താലും ഈ സുഖക്കേടു പിടിപെടാം. രാവിലെ പതിവായി മലശോധനയ്ക്കു പോകേണ്ടതാണു്. ശീലം കൊണ്ടു് കൃത്യസമയങ്ങളിൽ മലശോധന സാധിക്കാവുന്നതാണു്.

ആരോഗ്യരക്ഷ

(രണ്ടാംഭാഗം)

പാഠം ൧

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

അപകടങ്ങളും മുറിവുകളും ചതവുകളും സാധാരണമാണല്ലോ. ആൎക്കെങ്കിലും മുറിവോ, ഒടിവോ പററിയാൽ നോക്കി നില്ക്കുന്നവർ എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ കുഴങ്ങാറുണ്ടു്. ഇത്തരം അപായങ്ങളിൽ രക്ഷയ്ക്കുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെപ്പററി എല്ലാവരും സാമാന്യമായി മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കേണ്ടതാണു്.

ചതവ്:—പലപ്പോഴും കയ്യോ, കാലോ അറിയാതെ എവിടെയെങ്കിലും തട്ടാറുണ്ടല്ലോ. തട്ടിയാൽ മുറിയുന്നില്ല. മുറിയുന്നില്ല എങ്കിലും തട്ടിയാൽ പലപ്പോഴും മാംസത്തിനു ചതവു നേരിടുന്നതുകൊണ്ടു് അവിടെ നീലനിറമുണ്ടാകും.

ഇങ്ങിനെ ചതവു് ഉണ്ടായാൽ ഉടനെ ആ ഭാഗത്തു മഞ്ഞുകട്ടിയോ, തണുത്ത വെള്ളമോ കൊണ്ടു തടവണം. അല്ലെങ്കിൽ കൈലേസോ, ഉറുമാലോ മറേറാ നല്ല വെള്ളത്തിൽ മുക്കി പിഴിഞ്ഞു് ചതഞ്ഞ സ്ഥലത്തു ഇടുന്നതും കൊള്ളാം. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു വീണ്ടും തുണി വെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിഴിയണം. അടുത്ത ദിവസം പഴുപ്പുണ്ടെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളം നിറച്ച ഒരു കുപ്പി, തുണിയുടെ പുറത്തു പതുക്കെപ്പതുക്കെ വയ്ക്കുന്നതും കൊള്ളാം.

ശരീരത്തിൽ മുറിവ് ഉണ്ടായാൽ അയഡിൻ ഇട്ടു അഴുക്കില്ലാത്ത തുണികൊണ്ടു കെട്ടണം. മുറിവു ചെറുതാണെങ്കിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം അയഡിൻ പുരട്ടിയാൽ മതിയാകും. മുറിവു പഴുക്കുന്നെങ്കിൽ കെട്ടഴിച്ചു ബോറിക് പൗഡർ കലക്കിയ ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു കഴുകണം. ഒരു കപ്പു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഒരു ചെറിയ സ്പൂൺ ബോറിക് പൗഡർ ചേർത്താൽ മതി. ബോറിക്‌പൗഡർ കിട്ടാൻ വിഷമമാണെങ്കിൽ അത്രയും ഉപ്പു ചേർത്താലും മതി. കഴുകിയതിനുശേഷം ആ വെള്ളത്തിൽതന്നെ ഒരു തുണി നനച്ച് അതുകൊണ്ടു മുറിവു കെട്ടണം. മണിക്കൂറിൽ ഒരിക്കൽ അതിന്മേൽ ബോറിക് പൗഡർ കലക്കിയ വെള്ളം ഒഴിച്ചാൽ വേഗത്തിൽ മുറിവു ഭേദമാകും.

പൊട്ടാസിയം പെർമാംഗനേറ്റ്, ലൈസോൾ, കാർബോളിക് ആസിഡ് ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ചേർത്തിട്ടുള്ള ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു മുറിവു കഴുകി ശുദ്ധമാക്കാം.

മുറിവിൽനിന്നും രക്തം ധാരാളമായി വരികയാണെങ്കിൽ ഒരു തുണ്ടു തുണി നല്ല വെള്ളത്തിൽ മുക്കി മുറിവിൽ വച്ച് അമർത്തിപ്പിടിക്കുന്നതു കൊള്ളാം. രക്തം ധാരാളമായി വരുന്നെങ്കിൽ ഒരു മുറുകിയ കെട്ടു കെട്ടണം. പിന്നീടും രക്തം നിന്നില്ലെങ്കിൽ ഡാക്ടരുടെ സഹായം നേടുകയോ ആശുപത്രിയിൽ പോകുകയോ ചെയ്യണം.

മുറിവ് അപകടമുള്ള സ്ഥാനത്തും ആഴമുള്ളതുമാണെങ്കിലും ഉടൻ ഡാക്ടരുടെ സഹായം അപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

ബോധക്ഷയം:—(മോഹാലസ്യം) ബോധക്ഷയം സാധാരണയായി ഉണ്ടാകുന്നത് തലച്ചോറിലേയ്ക്ക് വേണ്ടത്ര രക്തപ്രവാഹം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുമ്പോഴാണ്

ഹൃദയം വേണ്ടപോലെ പ്രവൎത്തിക്കാതിരിക്കുമ്പോഴാണു് ഇങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നതു്. വിശപ്പു്, ക്ഷീണം, ക്ഷോഭം, ഭയം, അധികമായ ചൂടു്, രക്തനഷ്ടം, ആൾക്കൂട്ടത്തിനിടയിൽ പെടുക ഇതെല്ലാം ബോധക്കേടുണ്ടാകാൻ കാരണങ്ങളാണു്.

ബോധക്ഷയത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ:—ബോധക്ഷയം വരുന്ന ആളിനു് ഉടൻ വിളൎച്ച ഉണ്ടാകയും തല ചുററുന്നതായി തോന്നുകയും ചെയ്യും. നടക്കുകയാണെങ്കിൽ അയാളുടെ കാലുകൾ ഇടറുന്നു. ഇരിക്കയാണെങ്കിൽ അയാൾ ആടിത്തുടങ്ങുന്നു. ബോധക്കേടു് ഉണ്ടായാലുടൻ അയാൾ താഴെ വീണുപോകും. നെററിയിൽ വിയൎപ്പു തുള്ളികൾ പൊടിഞ്ഞു വരുന്നതു കാണാം. വേഗത്തിലും എന്നാൽ ശക്തി കുറഞ്ഞും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നു. നാഡിയുടെ വേഗം വളരെ കുറഞ്ഞുപോകയും ചെയ്യും.

ബോധക്കേടു വന്നാൽ ചെട്ടെന്നു വസ്ത്രങ്ങളെല്ലാം കഴിയുന്നതും അയയ്ക്കണം. രോഗിയെ മലൎത്തിക്കിടത്തി കാലുകൾ മാത്രം അല്പം പൊക്കിവയ്ക്കുന്നതു് നല്ലതാണു്. ധാരാളം ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്നതിനു് സൗകൎയ്യം കൊടുക്കണം. ബോധക്ഷയം ഉണ്ടാകുന്ന ആളിനു് ചുററും ആളുകൾ തിങ്ങിക്കൂടി നില്ക്കുന്നതു് ഒട്ടും നന്നല്ല. സ്മെല്ലിംഗ്സാൾട്ടു് മണപ്പിക്കുന്നതിനു് ഉപയോഗിക്കണം. ബോധമുണ്ടായാൽ തേയിലയോ കാപ്പിയോ കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുകയും, കയ്യും മുഖവും തണുത്ത വെള്ളംകൊണ്ടു കഴുകുകയും ചെയ്യണം.

തീപ്പൊള്ളൽ:—തീപ്പൊള്ളലുണ്ടായാൽ പൊള്ളിയ സ്ഥലങ്ങളിൽക്കൂടി രോഗാണുക്കൾ വേഗം ദേഹത്തിൽ വ്യാപിച്ചു് വിഷജ്വരം ഉണ്ടാകുന്നതിനും തന്മൂലം മരണം

സംഭവിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. അതിനാൽ പൊള്ളൽ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആദ്യമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതു് രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാതിരിക്കുന്നതിനാണു്. വായുസ്പർശം ഒന്നാമതായി തടയണം. അതിനാൽ പൊള്ളൽ പെട്ടെന്നു കെട്ടാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. വസ്ത്രം പൊള്ളലിൽ പററിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നു എങ്കിൽ അതു വലിച്ചെടുക്കാതെ പൊള്ളലിനു് ചുററുമുള്ള തുണി കത്രികകൊണ്ടു സാവധാനത്തിൽ വെട്ടി എടുക്കണം. പൊള്ളിയ സ്ഥലത്തു പററിയ തുണി താനേ ഇളകിവരുന്നതുവരെ വലിച്ചെടുക്കരുതു്. പൊള്ളലിൽ പുരത്തു ബോറിക് പൗഡർ ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണിവച്ചുകെട്ടുന്നതു കൊള്ളാം. കണ്ണു പൊള്ളിയാൽ കണ്ണിൽ ശുദ്ധമായ ആവണക്കെണ്ണ ഒഴിക്കുന്നതു നന്നാണു്.

സൾഫ്യൂറിക്കാസിഡ് മുതലായ സാധനങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പൊള്ളലുകൾക്കു് ആ ഭാഗം ചെറുചൂടുവെള്ളം കൊണ്ടു കഴുകണം. പിന്നെ മററു പൊള്ളലുകൾക്കു് ചികിത്സിക്കുന്നതുപോലെ ചെയ്യുന്നതു കൊള്ളാം.

വസ്ത്രത്തിനു തീ പിടിച്ചാൽ അവിടം മററു ഭാഗങ്ങളുമായി കൂട്ടിക്കലർക്കി തീ കെടുത്തണം. ധരിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്ത്രത്തിൽ തീ കത്തുന്ന സമയത്തു് ഓടരുതു്. ഓടിയാൽ വായുവിൻെറ സഹായംകൊണ്ടു് തീ കൂടുതൽ ശക്തിയായി കത്തുകയേഉള്ളു. വായു ഇല്ലെങ്കിൽ തീ കത്തുകയില്ല. അതിനാൽ വസ്ത്രത്തിൽ തീ പിടിച്ചാൽ തറയിൽ കിടന്നു് പുതപ്പോ കമ്പിളിയോ കൊണ്ടു മൂടിപ്പുതയ്ക്കാമെങ്കിൽ തീ ആളിക്കത്തുകയില്ല.

<u>പാമ്പുകടി</u>:—പാമ്പുകടിച്ചാൽ മരണം സംഭവിക്കാം. അതിനാൽ പാമ്പു കടിച്ചാൽ ഉടൻ വിഷം ദേഹത്തിൽ

വ്യാപിക്കാതെ തടയുകയാണു വേണ്ടതു്. ആദ്യമായി മുറിവിന്നു മുകളിൽ ഒരു ചരടുകൊണ്ടു വരിഞ്ഞു കെട്ടുന്നതു കൊള്ളാം. ഇങ്ങിനെ കെട്ടിയാൽ വിഷം രക്തത്തിൽകൂടി ശരീരത്തിൽ വ്യാപിക്കാൻ ഇടയാകുകയില്ല. ഉടൻതന്നെ വിദഗ്ദ്ധന്മാരായ വിഷവൈദ്യന്മാരെക്കൊണ്ടു് ചികിത്സിപ്പിക്കേണ്ടതുമാണു്.

പാമ്പുകൾ ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താഴെ പറയുന്ന മുൻകരുതലുകൾ അത്യാവശ്യങ്ങളാണു്.

1. പാമ്പുകളി അധികമായും രാത്രിയിലാണു് സംഭവിക്കാറുള്ളതു്. അതുകൊണ്ടു് വെളിച്ചംകൂടാതെ രാത്രിസമയത്തു പുറത്തിറങ്ങി സഞ്ചരിക്കരുതു്.

2. പാദം മുഴുവൻ മൂടത്തക്കവണ്ണമുള്ള പാദരക്ഷ ഉപയോഗിക്കണം.

3. നടക്കുമ്പോൾ അല്പം ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതായ വടി ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊള്ളാം. ശബ്ദം കേട്ടാൽ പാമ്പു് ഒഴിഞ്ഞുപോകും. പാമ്പിന്നു തറയിൽ തട്ടി കേൾപ്പിക്കുന്ന ശബ്ദം മററുള്ള ഒച്ചയേക്കാൾ വ്യക്തമായി കേൾക്കാം.

4. പാമ്പുകൾക്കു് ഒളിക്കുന്നതിന്നു് സൗകര്യമുള്ള വള്ളിപ്പടർപ്പുകൾ, പുനങ്ങൾ മുതലായവ വീട്ടിന്നു ചുററുമുണ്ടെങ്കിൽ അവ നശിപ്പിക്കുന്നതു കൊള്ളാം.

പാഠം ൨

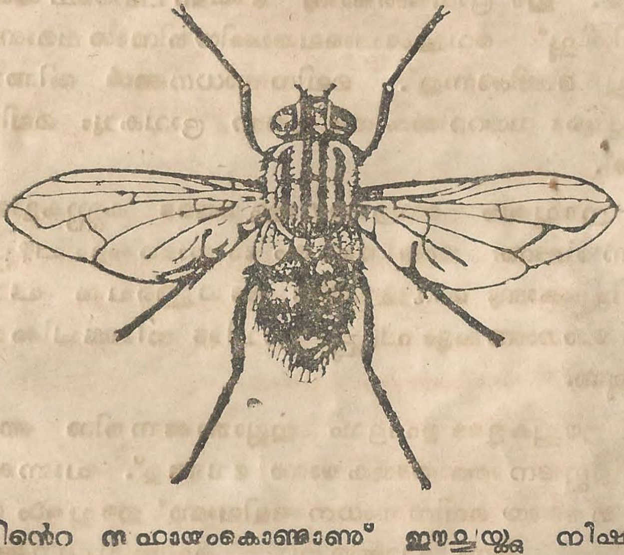
രോഗകാരികളായ ജന്തുക്കൾ

ഈച്ച:— ഈച്ച വളരെ ചെറിയ ഒരു പ്രാണിയാണു്. എന്നാൽ അതു പലപ്പോഴും മനുഷ്യരെ കൊല്ലാറുണ്ടു്. ഈച്ച വിഷബീജങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിച്ചാണു് മനുഷ്യരെ മൃതിപ്പെടുത്തുന്നതു്. ആയിരക്കണക്കിനു ജനങ്ങളെ ആണ്ടുതോറും ഈച്ചകൾ കൊല്ലുന്നുണ്ടെന്നു സാധാരണക്കാർ അറിയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണു് ആ ഭയങ്കരജീവിയെപ്പററി വേണ്ടത്ര ഭീതി ആളുകൾക്കു് ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതു്.

പെണ്ണീച്ച ഓരോരിക്കലും നൂറുമുതൽ നൂററിരുപതു മുട്ടകൾവരെ ഇടുന്നു. ഒരു ദിവസം കൊണ്ടുതന്നെ മുട്ടകൾ വിരിഞ്ഞു ചെറിയ കൃമികൾ പുറത്തുവരുന്നു. സമീപത്തു കിടക്കുന്ന ദുഷിച്ച സാധനങ്ങൾ തിന്നു് ഈ കൃമികൾ വേഗത്തിൽ വളരുന്നു. ഉദ്ദേശം ഒരാഴ്ചയാകുമ്പോൾ ഇവ തറയിൽ ചെറുകുഴികൾ ഉണ്ടാക്കി അവിടെ സ്ഥാനം ഉറപ്പിക്കയും അനന്തരം ഉറപ്പുഴുക്കളായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ ഒരാഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ പൂർണ്ണമായി വളർച്ച പ്രാപിച്ച ഈച്ചകളായി അവ നിലത്തുനിന്നും പറന്നുവരുന്നതു കാണാം. ഇക്കണക്കിനു കുറച്ചുകാലംകൊണ്ടു് എത്ര ലക്ഷം ഈച്ചകൾ ഒരീച്ചയിൽനിന്നു ഉണ്ടാകുമെന്നു ഊഹിക്കാമല്ലോ.

മലത്തിലും അതുപോലെയുള്ള മററു മലിനസാധനങ്ങളിലും ഈച്ചകൾ മുട്ട ഇടും. എവിടെയെല്ലാം മലിനസാധനങ്ങൾ ഉണ്ടോ അവിടെയെല്ലാം ഈച്ചകൾ വളരുന്നു എന്നു പറഞ്ഞാൽ ഒട്ടും അതിശയോക്തിയില്ല.

ഈച്ചകൾ അഴുക്കിൽ മുട്ടയിടുന്നു. അഴുക്കു ഭക്ഷിക്കുന്നു. അഴുക്കിൽ ജീവിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. അതിന്റെ ശരീരഘടനയും അഴുക്കു വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതിന്റെ ദേഹവും ആറു കാലുകളും ചെറിയ രോമങ്ങൾകൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഓരോ കാലിലും വട്ടത്തിൽ മെത്തപോലെ ഒരു ചെറിയ സാധനമുണ്ടു്. അതിൽ പശപോലുള്ള ഒരു ദ്രാവകം ഉണ്ടു്. ഈ ദ്രാവക-



ത്തിന്റെ സഹായംകൊണ്ടാണു് ഈച്ചയ്ക്കു നിഷ്പ്രയാസം തട്ടിന്റെ അടിവശത്തുപോലും പററിപ്പിടിച്ചു നടക്കാൻ കഴിയുന്നതു്. ദേഹവും കാലും ചെറിയ രോമംകൊണ്ടു് നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനാലും കാലിൽ ഈ ദ്രാവകം ഉള്ളതിനാലും അഴുക്കു അതിന്റെ ദേഹത്തിൽ പററുന്നതിനു ഇടയാകുന്നു. അതു നമ്മുടെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലും മുഖത്തും വന്നിരിക്കുമ്പോൾ മലിന സാധനങ്ങൾ അവിടെയും പററാൻ ഇടയാകുന്നു. നമ്മുടെ

ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ വന്നുപററുന്ന ഈച്ച അങ്ങിനെ അവയെ മലിനമാക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ കാളറാ, അതിസാരം, മസൂരി, ജ്വരം മുതലായ രോഗങ്ങളുടെ അണുക്കളെ ഈച്ചകൾ പരത്തുന്നു. കൊല്ലംതോറും അനേകമാളുകൾ ഇതു കാരണം മരിച്ചുപോകുന്നുമുണ്ടു്.

ഈച്ച എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷിക്കുന്ന സമയത്തു് അതിൻെറ ദേഹത്തുനിന്നും ഒരു ദ്രാവകം വെളിയിൽ വരുന്നു. ഈ ദ്രാവകംകൊണ്ടു് ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെ അലിയിച്ചു് വെള്ളംപോലെയാക്കിയതിനുശേഷമാണു് ഈച്ച ഭക്ഷിക്കുന്നതു്. മലിനസാധനങ്ങൾ തിന്നുന്ന ഈച്ചയുടെ വയററിൽനിന്നും വരുന്ന ദ്രാവകവും മലിനമാണു്.

ഈച്ചകൾ നേത്രരോഗമുള്ളവരുടെ കണ്ണുകളിലും ചെന്നിരിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം രോഗാണുക്കളും പഴുപ്പും വഹിച്ചുകൊണ്ടു മററുള്ളവരുടെ ദേഹത്തുചെന്നു പാറുകയും രോഗാണുക്കളും പഴുപ്പും അവിടെ നിക്ഷേപിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

ഈച്ചകളുടെ ഉപദ്രവം ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനു അവയുടെ ഉല്പാദനത്തെ തടയുകയാണു വേണ്ടതു്. ചാണകം, മലം മുതലായ മലിനസാധനങ്ങളിലാണു് ഈച്ചകൾ മുട്ടയിടുന്നതു് എന്നു പറഞ്ഞതല്ലോ. മലിനസാധനങ്ങൾ വീട്ടിനു ചുററും ഇല്ലാതിരുന്നാൽ ഈച്ചകൾക്കു വളരുന്നതിനു സൗകര്യം ലഭിക്കയില്ല. അതുകൊണ്ടു വീട്ടിലുണ്ടാകുന്ന ചവറും മററു മലിനസാധനങ്ങളും ചുട്ടുകളകയും ചുററുപാടുകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കയും വേണം. ചാണകക്കുഴി വീട്ടിനടുത്തു് ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിൽ കുമ്മായം ഇട്ടാൽ ഈച്ചകളെ തടയാം. കക്കൂസുകളിൽ ഈച്ച പെരു

കാതിരിക്കാൻ അടപ്പ് ഉണ്ടായിരുന്നാൽ കൊള്ളാം. പതിവായി കക്കൂസുകൾ കഴുകിച്ച് ലോഷൻതളിച്ചു വൃത്തിയാക്കണം.

പാഠം ൯

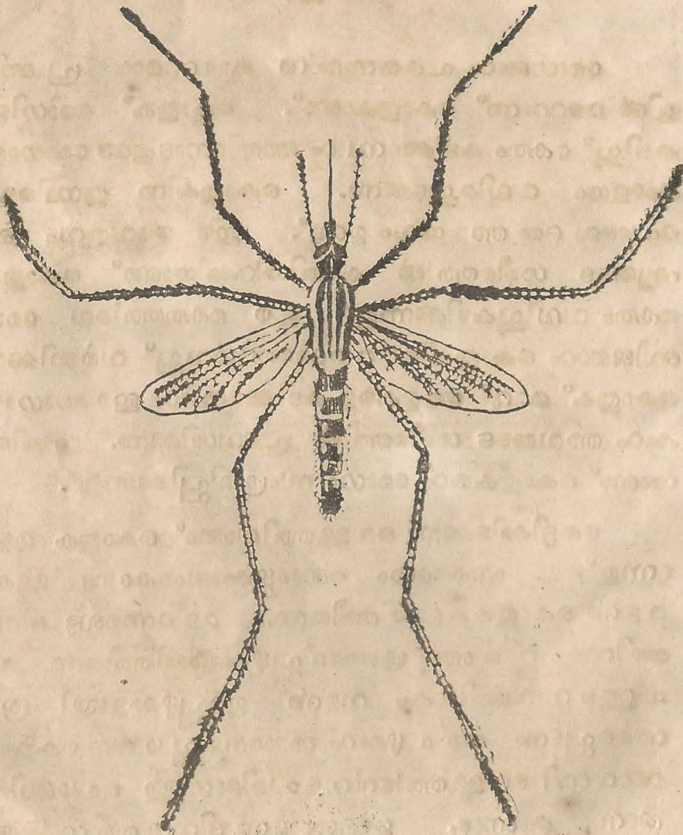
കൊതുക്

രോഗങ്ങൾ പകരുന്നതിനു കാരണമായ പ്രാണികളിൽ മറെറാന്നു് കൊതുകാണു്. കൊതുക് രോഗിയെ കടിച്ച് രക്തം കുടിക്കുമ്പോൾ അതിനോടുകൂടെ രോഗാണുക്കളേയും വലിച്ചെടുക്കുന്നു. കൊതുകിനു തുമ്പിക്കൈ പോലെ ഒരു അവയവം ഉണ്ടു്. ഈ അവയവം മനുഷ്യരുടെ ശരീരത്തിൽ കുത്തിയിറക്കിയാണു് കൊതുക് രക്തം വലിച്ചുകുടിക്കുന്നതു്. ഈ രക്തത്തിലെ രോഗബീജങ്ങൾ കൊതുകിന്റെ ഉദരത്തിൽവച്ച് വർദ്ധിക്കുന്നു. കൊതുക് മററു് ആളുകളെ കടിക്കുമ്പോൾ ഈ രോഗാണുക്കൾ അവരുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെയാണു് കൊതുകുകൾ രോഗം സംക്രമിപ്പിക്കുന്നതു്.

കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിലാണു് കൊതുക മുട്ടയിടുന്നതു്. ഏകദേശം രണ്ടാഴ്ചക്കാലംകൊണ്ടു മുട്ടകൾ വളർന്നു കൊതുകുകളായിത്തീരുന്നു. മുട്ട ഒന്നുരണ്ടു ദിവസത്തിനകം വിരിഞ്ഞു കൂത്താടിപ്പുഴുക്കളായിത്തീരുന്നു. അവ ഏഴുദിവസത്തിനകം വളർന്നു് ഉറപ്പുഴുക്കളായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. ആ പുഴുക്കൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസസൗകര്യത്തിനുവേണ്ടി വെള്ളത്തിന്റെ ഉപരിഭാഗത്തു പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്നതു കാണാം. ഉദ്ദേശം മൂന്നു ദിവസത്തിനകം അവ

പൂൎണ്ണമായ വളൎച്ച്എത്തിയ കൊതുകുകളായിത്തീൎന്ന് ഉറകളിൽനിന്നു പറന്നുപോകുന്നു.

മലമ്പനി പരത്തുന്ന കൊതുകുകൾ ഉണ്ടാകുന്നതു് പ്രധാനമായി കിണറുകളിലും ചെറുതോടുകളിലും ചാലുകളിലും ആകുന്നു. രണ്ടുതരം കൊതുകുകളാണു് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ മന്ത്ര പകൎത്തുന്നതു്. ഓടകൾ, വെള്ളംകെട്ടിനില്ക്കുന്ന കുഴികൾ, വൃത്തികെട്ട കുളങ്ങൾ ഇവയിലുണ്ടാകുന്ന



കൊതുകുകളാണു് തിരുവനന്തപുരം, കൊല്ലം, ഇരണിയൽ മുതലായ പട്ടണങ്ങളിൽ മന്തു പരത്തുന്നതു്. ചേത്തല മുതലായ പ്രദേശങ്ങളിൽ മന്തു പരത്തുന്ന കൊതുകുകൾ ഉണ്ടാകുന്നതു കുടപ്പായൽ ധാരാളമായി വളരുന്ന കുളങ്ങളിലും തോട്ടുകളിലും ആണു്. ഈ കൊതുകുകൾ കുടപ്പായൽ ഇലയുടെ ചുവട്ടിലാണു് മുട്ടയിടുന്നതു്. ഈ സ്ഥലങ്ങളിൽ ജലാശയങ്ങളിൽനിന്നു കുടപ്പായൽ മാററി കൊതുകിന്റെ വർദ്ധന തടയുന്നതിനും തന്മൂലം മന്തു് ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും ശ്രമം നടത്തിവരുന്നുണ്ടു്.

ആൺകൊതുകുകൾ ചെടികളുടെ രസംകുടിച്ചാണു് ജീവിക്കുന്നതു്. ഇവ മനുഷ്യരെ കടിക്കുന്നില്ല. മുട്ടയുടെ വളച്ചയ്ക്കായി പെൺകൊതുകിനു രക്തപാനം ആവശ്യമാണു്. അതിനായിട്ടാണു മനുഷ്യരെ കടിക്കുന്നതു്. ചില ഇനം കൊതുകുകൾ മൃഗങ്ങളുടെ രക്തംകൊണ്ടു മാത്രം തൃപ്തിപ്പെടുന്നുണ്ടു്.

മലമ്പനി, മന്തു്, മഞ്ഞപ്പനി മുതലായി പല രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്നതു കൊതുകാണു്. മലമ്പനികൊണ്ടു പ്രതിവഷം ലോകത്തിലുണ്ടാകുന്ന മരണം മുപ്പത്തിയഞ്ചുലക്ഷമാണു്. ഈ രോഗമുള്ളവർ മററുള്ളവരുടേയും തങ്ങളുടെയും രക്ഷയ്ക്കായി കൊതുകുവല ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു്. വെള്ളം വീട്ടിനുചുററുപാടും കെട്ടിക്കിടക്കുവാൻ അനുവദിക്കരുതു്. കുളങ്ങളിൽ ധാരാളം മത്സ്യങ്ങളെ വളത്തിയാൽ അവ കൊതുകിൻമുട്ട തിന്നുതീക്കും. കെട്ടിനില്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ മണ്ണെണ്ണ ഒഴിച്ചാൽ അതു വെള്ളത്തിന്റെ മുകളിൽ പരക്കുകയും അതിനിടയ്ക്കു കിടക്കുന്ന കൊതുകിൻകുഞ്ഞിനു വായു കിട്ടാതെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. അതു് അങ്ങിനെ ചത്തുപോകുന്നു. മഴയുള്ള കാലങ്ങളിൽ

ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യംവീതം മണ്ണെണ്ണ ഒഴിക്കണം.

ഈച്ച, കൊതുക്, മൂട്ട മുതലായ പ്രാണികളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനു് അടുത്തകാലത്തു കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ള ഒന്നാണു് ഡി. ഡി. ടി. ഇതു് പൊടിയായും ദ്രാവകമായും ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. കൊതുക് മുതലായവയെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഇതു പൊതുജനാരോഗ്യവകുപ്പിൽനിന്നും ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

കൊതുക് വളരെദൂരം പറന്നുപോകുന്നില്ല. പകൽ സമയം അവ കുററിച്ചെടികളിലും ഇരുട്ടടഞ്ഞ മുറികളിലും വിശ്രമിക്കുകയും രാത്രിയിൽ സ്വച്ഛന്ദം സഞ്ചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വീടിനു ചുററുപാടും വൃത്തിയാക്കി വച്ചിരുന്നാൽ ഇവയിൽനിന്നും ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകയില്ല.

പാഠം ൪

മലിനസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്രദമാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം

മുമ്പ് ഉപയോഗശൂന്യമായി കളഞ്ഞിരുന്ന പലതും ഇപ്പോൾ ഉപയോഗപ്രദങ്ങളായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ടു്. നിരുപയോഗം എന്നു കരുതിയിരുന്ന എത്ര എത്ര അരുവികൾ ജനോപകാരപരമായ പദ്ധതികൾക്കു സഹായിക്കുന്ന വൈദ്യുതകേന്ദ്രങ്ങളായി ഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. പാഴ് എന്നു കരുതിയിരുന്ന പല സാധനങ്ങളും സംസ്കരിച്ചു് ഉപയോഗപ്രദമാക്കിയതാണു് ഇന്നത്തെ വ്യവസായാഭിവൃദ്ധിയുടെ കാരണം.

ഇക്കൂട്ടത്തിൽ ഒരു പ്രധാന സ്ഥാനം അർഹിക്കുന്നതാണു് കമ്പോസ്റ്റുവളം. ഗൃഹത്തിനു ചുററുപാടും കൂടി കിടക്കുന്ന ചവറു വിലയേറിയ ഒരു വളമാക്കിത്തീർക്കാവുന്നതാണു്. കരിയില, കളകൾ, വാഴപ്പോളകൾ, ചീത്തക്കടലാസുകൾ എന്നുവേണ്ട പാഴേ കളയുന്ന അനേകം പദാർത്ഥങ്ങൾ കമ്പോസ്റ്റുവളമാക്കിത്തീർക്കാം. സർവഥാ നിഷിദ്ധമായ അമേദ്ധ്യത്തെ നല്ല വീര്യമുള്ള ഒന്നാംതരം വളമാക്കി ഇന്നു് ഉപയോഗപ്പെടുത്തിവരുന്നു. ഈ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുന്നതോടുകൂടി നമ്മുടെ ഭവനങ്ങളും പരിസരങ്ങളും വൃത്തിയാക്കാനും പലവിധത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കു നിവാരണമുണ്ടാക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

ഭാരതത്തിലെ ഭവനപരിസരങ്ങളും പൊതുജനസങ്കേതങ്ങളും മലിനമാണെന്നു് ഒരു ആക്ഷേപമുണ്ടു്. നമ്മുടെ ഗ്രാമങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈ ആക്ഷേപം ഏറെക്കുറെ സത്യമാണു്. പുരയിടങ്ങളിൽ പല ഭാഗത്തും റോഡരികിലും മനുഷ്യർ മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നു. വൃക്ഷങ്ങളിൽനിന്നും പൊഴിയുന്ന ഇലകളും മററു ചവറുകളും കിടന്നു അഴുകുന്നു. ഈ മലിനവസ്തുക്കളിൽനിന്നു പലവിധത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളും ഉത്ഭവിക്കുന്നു. കൊക്കപ്പുഴുവിൻെറ ഉപദ്രവം സർവ്വസാധാരണമായ ഒരു രോഗമായിത്തീർന്നതിനും കാരണമിതാണു്.

ഒരു നല്ല വളം ലഭിക്കുന്നു എന്നുള്ളതും പ്രധാനമായ ഒരു കാര്യമാണു്. ഇന്നു് നമ്മുടെ രാജ്യത്തിലെ വിളവു് വളരെ കുറവാണു്. ഇതിനു കാരണം വളക്കുറവാണു്. നമ്മുടെ കന്നുകാലികളിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന വളം നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കു തീരെ മതിയാകുന്നില്ല. ആ ആവശ്യം കമ്പോസ്റ്റുവളംമൂലം സാധിച്ചിരിക്കുന്നു.

കമ്പോസ്റ്റ് വളം പണച്ചെലവുകൂടാതെ എല്ലാ ഗൃഹങ്ങളിലും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണു്. അതു് ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു മൂന്നു മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇന്നു് പ്രചാരത്തിലിരിക്കുന്നു. കമ്പോസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതിയെ വിശദീകരിക്കുന്നതിനായി അനേകം ലഘുലേഖകളും പുസ്തകങ്ങളും ഉണ്ടു്. വളരെ ലഘുവായ ഒരു പദ്ധതി താഴെ ചേർക്കുന്നു.

1. പുരയിടത്തിൽ സമനിരപ്പായ ഒരു ഭാഗത്തു് ഉദ്ദേശം പതിനാറടി നീളം എട്ടടി വീതിയിൽ ഒരു സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ചവറുകൾ വളരെ അധികം കിട്ടുമെങ്കിൽ ഇതുപോലെ പല പാത്തികൾ എടുക്കുക.

2. ഈ സ്ഥലത്തു് മുക്കാലടി ഘനത്തിൽ പച്ച ഇലകൾ, കളകൾ, ചവറു്, അമേദ്ധ്യം, കടലാസുകഷണങ്ങൾ എന്നുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ നിരത്തുക.

3. ഇതിനു പുറത്തു കന്നുകാലികളുടെ മൂത്രം നനഞ്ഞമണ്ണും കുറേ ചാരവും തൂകുക.

4. ഇതിനു മുകളിൽ രണ്ടുമൂന്നു് ഇഞ്ചു ഘനത്തിൽ പച്ചച്ചാണകം നിരത്തുക. പച്ചച്ചാണകവും ഗോമൂത്രവും നനഞ്ഞമണ്ണും ഇല്ലെങ്കിലും കമ്പോസ്റ്റ് വളം ഉണ്ടാക്കാം. ആകെയുള്ള ചവറുകൂട്ടത്തിൽ മൂന്നിലൊരുഭാഗമെങ്കിലും ഇലകൾ അടങ്ങിയ മൃദുപദാർത്ഥങ്ങൾ ആയിരിക്കണം എന്നേയുള്ളൂ. മണ്ണും ചാരവും ചേർക്കേണ്ടതു് ആവശ്യമാണു്.

5. നല്ലതുപോലെ വെള്ളം നനയ്ക്കുക. ഇപ്പോൾ ഒരു പാളിയായി.

6. മൂന്നടിപ്പൊക്കമാകുന്നതുവരെ ഇങ്ങിനെ പാളികൾ ഒന്നിനുമേൽ ഒന്നായി ഉണ്ടാക്കുക.

7. പതിനഞ്ചു ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം പാളി ഇളക്കി മറിച്ചിട്ടു വെള്ളം നനയ്ക്കുക. പകുതി ഭാഗത്തെ മറെറപ്പകുതിക്കു പുറത്താക്കിയിടുക. പലതും ദ്രവിച്ചു വരുമായി തുടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ഇതിൻെറ പൊക്കം ഇപ്പോൾ മൂന്നടിമാത്രമേ ഉണ്ടാവൂ.

8. പിന്നെയും പതിനഞ്ചു ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം വളമുണ്ടാകാൻ തുടങ്ങി മുപ്പതുദിവസംകഴിഞ്ഞു് എല്ലാം ഒന്നുകൂടി മറിച്ചിട്ടു വെള്ളം നനയ്ക്കുക.

9. മുപ്പതു ദിവസത്തിനുശേഷം തുടങ്ങി രണ്ടു മാസം കഴിഞ്ഞു് ഒന്നുകൂടി തിരിച്ചിട്ടു വെള്ളം നനയ്ക്കുക. ഒരു മാസംകൂടി കഴിഞ്ഞാൽ വളം ഉപയോഗത്തിനു തയ്യാറാകും.

ഈ വളം സസ്യങ്ങൾക്കും ധാന്യങ്ങൾക്കും വളരെ വിശേഷമാണു്. എല്ലാ വീടുകളിലും അല്പശ്രമംകൊണ്ടു് ഉണ്ടാക്കാവുന്ന ഈ പദ്ധതി ഒരേസമയത്തു് ആരോഗ്യവർദ്ധനവിനും ധനസമ്പാദനത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.

പാഠം ൯

കൊക്കപ്പുഴു

ഉഷ്ണമേഖലയിൽ പെട്ട എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരു രോഗമാണു് 'കൊക്കപ്പുഴു' രോഗം. തിരുവിതാംകൂറിലും ഇന്ത്യയുടെ മററു പല ഭാഗങ്ങളിലും അനേകംപേർ ഈ രോഗത്തിനു ഇരയായി വിഷമിക്കുന്നുണ്ടു്. ഏററവും സാധാരണവും എന്നാൽ നിഷ്പ്രയാസം മാററാവുന്നതുമാണു് ഈ രോഗം. ചില സ്ഥലങ്ങ-

ളിലുള്ള ആളുകളെ മടിയന്മാരും ക്ഷീണഗാത്രരുമായി കണ്ടു കൊണ്ടുവരുന്നു. എന്നാൽ പരീക്ഷണത്തിൽ കുറച്ചുകാലം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അവരുടെ അലസതയ്ക്കും ക്ഷീണത്തിനും കാരണം കൊക്കപ്പുഴുരോഗമാണെന്നു മനസ്സിലായി.

കൊക്കപ്പുഴു. ഇതു് മനുഷ്യരുടെ രക്തംകൊണ്ടു ജീവിക്കുന്ന ഒരു പുഴുവാകുന്നു. ഇതു് ആദ്യം ഭൂമിയിലും പിന്നീടു് മനുഷ്യശരീരത്തിലുമായിട്ടാണു് ജീവിതം കഴിക്കുന്നതു്. ഓരോ പുഴുവും ചെറിയ വെളുത്ത നൂൽക്കഷണം പോലെ ഇരിക്കും. ഒരേസമയത്തു് ഒരാളുടെ വയററിൽ ആയിരക്കണക്കിനു ഈ പുഴുക്കൾ ഉണ്ടായെന്നുവരാം. അവ നമ്മുടെ വയററിലുള്ള തൊലിയിൽ കടിച്ചുതൂങ്ങി രക്തം ഊററിക്കുടിക്കുന്നു. രക്തം കുടിക്കുന്നതുകൂടാതെ അവ നമ്മുടെ കുടലിൽ ചില തുളകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇവയിൽക്കൂടി രക്തം ചിലപ്പോൾ ഒഴുകിക്കൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ നിരന്തരമായി നമ്മുടെ രക്തം അവ ഊററിക്കുടിക്കുന്നതു കൊണ്ടും നശിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും നമുക്കു ക്ഷീണവും വിളർച്ചയും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇപ്രകാരം ക്ഷീണം വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ ക്ഷയം മുതലായ ഭയങ്കര രോഗങ്ങൾ പിടിപെടുന്നതിനിടയാകുന്നു. കൊക്കപ്പുഴുരോഗം പിടിപെടുന്ന കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും ആയ വളർച്ച നിന്നുപോകുന്നു. ഈ രോഗം പിടിപെട്ട പതിനെട്ടു് ഇരുപതു വയസ്സുള്ള ആളുകളെ കണ്ടാൽ പത്തുപന്ത്രണ്ടുവയസ്സു മാത്രമായവരുടെ വളർച്ചയെ തോന്നുകയുള്ളൂ. അവർ നിരുത്സാഹികളായി കാണപ്പെടുന്നു.

പകരുന്നവിധവും തടയേണ്ട രീതിയും. നമ്മുടെ വയററിലുള്ള പുഴുക്കൾ അനേകം മുട്ടകൾ ഇടുന്നു. ഒരു പെൺപുഴു ദിവസേന ഉദ്ദേശം പതിനായിരം മുട്ടവരെ

ഇടുന്നുണ്ടു്. അവ മലത്തിനോടുചേൎന്നു പുറത്തുപോകുന്നു. മുട്ടകൾ വിരിഞ്ഞു് പത്തുദിവസംകൊണ്ടു് പൂൎണ്ണ വളൎച്ച പ്രാപിച്ച പുഴുക്കളായിത്തീരുന്നു. അവ തോട്ടത്തിലും വയലിലും പുരയിടങ്ങളിലും അങ്ങിങ്ങായിക്കിടക്കുന്നു. വെള്ളത്തിലും സസ്യങ്ങളിലും അവ ചെന്നു ചേരുന്നു. നഗ്നപാദരായി നടക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ഇവ നമ്മുടെ ദേഹത്തിനകത്തു പ്രവേശിക്കുന്നു. ഈ കൃമികൾ നമ്മുടെ കാൽവിരലിന്റെ ഇടയിൽകൂടി കയറി തൊലിതുളച്ചു് അകത്തു കടക്കുന്നു. അവ ദേഹത്തിനുള്ളിൽകൂടി വയററിൽ എത്തുന്നതുവരെ യാത്ര ചെയ്യുന്നു. അവിടെ എത്തി കുടലുകളിൽ കടിച്ചു തൂങ്ങിക്കിടന്നു നമ്മുടെ രക്തം ഊററിക്കുടിച്ചു് നമ്മെ രോഗാധീനരാക്കുന്നു.

പറമ്പുകളിൽ മലവിസൎജ്ജനം ചെയ്യുന്ന നികൃഷ്ടമായ ഏൎപ്പാടു മാററുകയും നിൎബ്ബന്ധമായി നല്ല കക്കൂസുകൾ ഈ ആവശ്യത്തിലേയ്ക്കു് ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ രോഗത്തെത്തടയാം. കക്കൂസുകൾ അടപ്പുള്ളവയായിരിക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം ഈച്ചകളും കോഴികളും ഈ അണുക്കളെ പകൎത്തുവാനിടയുണ്ടു്. നടക്കുമ്പോൾ പാദരക്ഷ ഉപയോഗിക്കുക, അഴുക്കുമണ്ണിൽ സഞ്ചരിക്കാതിരിക്കുക, ഇങ്ങിനെയുള്ള ചെറിയ നിഷ്ഠകൾ കൊണ്ടു് ഈ രോഗത്തെ നിവാരണം ചെയ്യാം

കുഞ്ഞുങ്ങൾ പൂഴിവാരി കളിക്കുമ്പോഴും ഈ കൃമികൾ അവരുടെ ശരീരത്തിൽ കടന്നുകൂടും. അതിനാൽ ശിശുക്കൾ നഗ്നമായി വൃത്തികെട്ട മണലിൽ കളിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണു്.

പാഠം ൩൭

ചെങ്കണ്ണ്

സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ചെങ്കണ്ണ്. കണ്ണു ചുവക്കുക, ചൊറിയുകയും വേദനിക്കുകയും ചെയ്യുക, പഴുപ്പ് നിറയുക എന്നിവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ഇതു് വളരെ വേഗത്തിൽ പരക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. പൊടിയും അഴുക്കും കണ്ണിൽ കലരുന്നതും, വിരലുകൊണ്ട് കണ്ണു തിരുമുന്നതും, മുഷിഞ്ഞ തുണിയോ, കൈലേസോകൊണ്ട് കണ്ണു തുടയ്ക്കുന്നതും ഈ രോഗത്തിന്റെ നിദാനങ്ങളാണ്. ഈ രോഗമുള്ളവർ ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങൾ, സോപ്പ്, ടൗവ്വൽ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഈ സുഖക്കേട് പിടിപെടുന്നതിനിടയാകുന്നു.

ശിശുക്കളുടെ കണ്ണിൽ കട്ടിയുള്ള വെളുത്തതോ, മഞ്ഞയോ ആയ പഴുപ്പ് കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനു കാരണം ഗൊണോറിയാ അണുവായിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. ഈ രോഗം നയനരോഗങ്ങളിൽവച്ച് ഏററവും ഭയങ്കരമാണ്. ശിശുക്കളിൽ ഈ രോഗം സാധാരണ കണ്ടുവരുന്നു. വിദഗ്ദ്ധമായ ചികിത്സകൊണ്ട് ഇതു മാററാവുന്നതാണ്. ജനിച്ചയുടൻ ശിശുക്കളുടെ കണ്ണിൽ ആർജിറാൾ ഒഴിക്കുന്നതു് ഈ രോഗത്തിന് ഒരു നല്ല പ്രതിവിധിയാണ്.

എല്ലാത്തരം കണ്ണുനോവുകളും സാംക്രമികമാണ്. ടൗവ്വൽ, സോപ്പ്, പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ വഴി വേഗം ഈ രോഗം പരക്കുന്നു. ഈ രോഗത്തിന്റെ വ്യാപ്തിക്കു മറെറാരു കാരണം ഈച്ചകളാണ്. ഒരു

വീട്ടിൽ ആൎക്കെങ്കിലും ഈ രോഗം പിടിപെട്ടാൽ അതു് മററുള്ളവൎക്കു പകരാതിരിക്കാൻ വളരെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്. ശുദ്ധജലംകൊണ്ടു കണ്ണു നല്ലവണ്ണം കഴുകി മരുന്നു് ഒഴിച്ചാൽ രോഗം ശമിക്കും. കൈകൊണ്ടു മൎദ്ദിക്കാതെയും ചൊറിയാതെയും ഇരിക്കുന്നതിനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണു്.

ചൊറി. ഇതു് ഒരു ത്വഗ്രോഗമാണു്. സാർകോപ്ററസ് എന്നു പേരുള്ള ഒരുതരം അണുവാണു് ഈ രോഗത്തിനു നിദാനം. പെൺഅണു നമ്മുടെ തൊലി തുളച്ചുകയറുകയും ശരീരത്തിനുള്ളിൽ മുട്ട ഇടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ദ്വാരത്തിൽകിടന്നു് മുട്ടകൾ വേഗം ചൂടു പിടിക്കുകയും, അവയിൽ ഏററവും പ്രായമുള്ള മുട്ടകൾ പുറത്തേക്കുവന്നു വിരിയുകയുംചെയ്യുന്നു. അവവിരിയുമ്പോൾ ആ സ്ഥാനത്തു അസുഖമുണ്ടാകുന്നതിനാൽ രോഗി അവിടം ചൊറിയുന്നു. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് ഈ അണു കൂടുതൽ പരക്കുന്നു. തുളച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥാനത്തു പഴുപ്പു് ഉണ്ടാവുകയും ചുററുപാടുമുള്ള ഭാഗം ചുവന്നു വേദനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സാധാരണയായി ഈ അണു മുഖത്തു ആക്രമിക്കാറില്ല. നല്ലതുപോലെ സോപ്പുകൊണ്ടു കഴുകി തുടൎച്ചയായി രണ്ടുമൂന്നുദിവസം ഗന്ധകം ലേപനംചെയ്താൽ ഈ രോഗത്തിനു കുറവു് ഉണ്ടാകുന്നതാണു്. ഈ രോഗം പകരാതിരിക്കുന്നതിലേക്കു് രോഗികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രം, സോപ്പു് മുതലായവ അന്യർ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്.

സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ

1. <u>മസൂരി.</u> ഇതു് ഭയങ്കരമായ ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണു്. ബാലനും വൃദ്ധനും പുരുഷനും സ്ത്രീക്കും എല്ലാവർക്കും ഒന്നുപോലെ ഇതു പിടിപെടുന്നു. ഈ സുഖക്കേടു് പിടിപെട്ടാൽ അധികം ആളുകളും മരിക്കയാണു പതിവു്. സുഖക്കേടിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടുന്നവർക്കും പലപ്പോഴും അംഗവൈകല്യമോ വൈരൂപ്യമോ സംഭവിക്കുന്നു. ഈ സുഖക്കേടിനു നിവാരണമാർഗ്ഗം കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടു് ഉദ്ദേശം ഒന്നര ശതാബ്ദമായി. ഗോവസൂരിപ്രയോഗം കണ്ടുപിടിച്ചതു് 'ജന്നർ' എന്ന ആളാണു്. ഗോവസൂരിപ്രയോഗം പ്രചാരത്തിലായതോടുകൂടി മസൂരി വളരെ കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. പല പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലും ഇപ്പോൾ ഈ ഭയങ്കര രോഗബാധ ഉണ്ടാകാറില്ല. തിരുവിതാംകൂറിലും മുൻകാലങ്ങളിലെക്കാൾ വളരെ കുറച്ചുമാത്രമേ ഇപ്പോൾ ഈ രോഗബാധയുള്ളൂ.

ഈ രോഗത്തിനു കാരണം അതിസൂക്ഷ്മമായ ഒരുതരം അണുക്കളാകുന്നു. ഈ അണുക്കൾ രോഗിയുടെ വ്രണങ്ങളിലുള്ള പഴുപ്പിലും ഉണങ്ങിക്കഴിഞ്ഞുള്ള പൊററയിലും മൂക്കിൽനിന്നും മററുമുള്ള വിസർജ്ജനങ്ങളിലും ഉണ്ടു്. രോഗിയുടെ വസ്ത്രങ്ങളിലും കിടക്കയിലും ഈ അണുക്കൾ വളരെക്കാലം ജീവനോടെ ഇരിക്കുന്നു. ഗോവസൂരിപ്രയോഗം നടത്താത്ത അധികം ആളുകൾക്കും ഈ രോഗം പിടിപെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ശുചിത്വമുള്ള ആളുകൾക്കു പിടിപെട്ടാൽ രോഗം എളുപ്പത്തിൽ ഭേദപ്പെടുന്നുണ്ടു്.

അണുക്കൾ അകത്തുകടന്നു് പന്ത്രണ്ടു ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ തലവേദന, പനി, നടുവുവേദന, ഛർദ്ദി,

കളിൽ ഇവയോടുകൂടി രോഗം ആരംഭിക്കുന്നു. പനി തുടങ്ങി മൂന്നുനാലു ദിവസമാകുമ്പോഴാണു് കുരുക്കൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതു്. ആദ്യമായി നെററിയിലും കൈപ്പുറങ്ങളിലും ഇവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. രോഗം ശാന്തമായിരുന്നാൽ കുറച്ചുകുരുക്കൾ മാത്രമേ ഉണ്ടായിരിക്കയുള്ളൂ. ശരീരം മുഴുവനും കുരുക്കൾ നിറഞ്ഞു് എല്ലാംകൂടിച്ചേർന്നു് ഒരു വ്രണപടലമായിത്തീരുന്ന സ്വഭാവത്തിലുള്ള രോഗം കഠിനവും അത്യാപല്ക്കരവുമാണു്.

സൂക്ഷ്മതയോടുകൂടിയ പരിചരണമാണു് ഏററവും ആവശ്യമുള്ളതു്. ശാന്തമായി മെത്തയിൽ രോഗിയെ കിടത്തണം. അറിവില്ലാത്തവർ മന്ത്രവാദികളെയും മദ്യപാനികളെയും മസൂരിരോഗികളെ ചികിത്സിക്കാൻ ഏർപ്പെടുത്താറുണ്ടു്. ഇതു് വളരെ ആപല്ക്കരമാണു്.

കിടക്കുന്ന മുറി തണുപ്പുള്ളതും വെളിച്ചം വായുസഞ്ചാരം മുതലായവ ഉള്ളതും ആയിരിക്കണം. രോഗിക്കു് ആവശ്യമുള്ള സാമാനങ്ങളല്ലാതെ മറെറാന്നും മുറിയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. മുറി പിന്നീടു്, രോഗികളല്ലാത്തവർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുമ്പായി ലോഷൻ തളിക്കയും ചുവരുകളിൽ വെള്ളയടിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണു്.

രോഗിയുടെ മലമൂത്രങ്ങളെ ഉടനുടൻമാററി ലോഷൻ ഒഴിച്ചു് അകലെ മൂടിക്കളയണം. രോഗികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങളെയും എരിച്ചുകളയേണ്ടതാണു്. വിലയേറിയ സാധനങ്ങളാണെങ്കിൽ അവയെ ലോഷനിലോ തിളയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിലോ കുറഞ്ഞപക്ഷം ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും ഇട്ടിരുന്നതിൻെറ ശേഷം വെയിലിൽ ഉണക്കിയിട്ടേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. മസൂരി ബാധിച്ചവർ കുരുക്കളെല്ലാം കരിഞ്ഞു പൊററകൾ നിശ്ശേഷം പൊഴിയു

പോയി രോഗാണുക്കളെ വിതരണംചെയ്യാത്ത നിലയിൽ എത്തിയതിനുശേഷമേ വെളിയിലിറങ്ങി മററുള്ളവരുടെ ഇടയിൽ സഞ്ചരിക്കാവൂ.

മസൂരി ബാധിച്ചാൽ ഉടൻ രോഗിയെ ഒരു പ്രത്യേക മുറിയിൽ മാററിത്താമസിപ്പിക്കയും വീട്ടിലുള്ള മററാളുകൾക്ക് ഗോവസൂരിപ്രയോഗം ചെയ്യിക്കയുംവേണം. പുറമേപാട്ടം രോഗം പടൎന്നുപിടിക്കാതിരിക്കുവാൻ വേണ്ടതു ചെയ്യുന്നതിനു അധികൃതരെ അറിയിക്കേണ്ടതും നമ്മുടെ ചുമതലയാണ്.

മസൂരിയിൽനിന്നും രക്ഷനേടുവാൻ ഗോവസൂരി പ്രയോഗമാണ് ഏകമാൎഗ്ഗം. ഒരിക്കൽ കുത്തിവച്ചാൽ മൂന്നുവൎഷം കഴിയുമ്പോൾ അതിൻെറ ഫലം കുറഞ്ഞുവരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇതു് ആവൎത്തിച്ചാവൎത്തിച്ചു ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പ്രസവിച്ച് ആറുമാസം ആകുമ്പോൾതന്നെ എല്ലാ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും അമ്മപ്പുകുത്തു നടത്തിക്കണം.

വിദ്യാലയങ്ങളിൽ അയക്കുമ്പോഴും ഇതു് ആവശ്യമാണ്.

മസൂരി പടൎന്നുപിടിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിലും ആവൎത്തിച്ചു ഗോവസൂരിപ്രയോഗം നടത്തേണ്ടതാണ്.

പൊങ്ങൻ. ഇതും മസൂരിയോടു സാമ്യമുള്ള ഒരു രോഗമാണ്. ഇതും വളരെ എളുപ്പം പകരുന്ന ഒരു വ്യാധിയാണ്. സാധാരണ ഈ രോഗം കുട്ടികൾക്കാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെങ്കിലും പ്രായം ചെന്നവൎക്കും ഇതു ചിലപ്പോൾ പിടിപെടാറുണ്ട്. പൊങ്ങൻ നിസ്സാരമായി കരുതി ആളുകൾ അതിനെ വേണ്ടപോലെ വൎജ്ജിക്കുന്നില്ല.

ഇതു് സാധാരണ മരണഹേതുകമല്ല. ഇതിൻെറ ലക്ഷണങ്ങൾ അല്പമായ പനിയോടുകൂടിയോ പനി ഒട്ടുമില്ലാ

ത്തയോ ഒരു ദിവസംകൊണ്ടുതന്നെ ശരീരത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഇവ തൊലിപ്പുറത്തുള്ള പൊള്ളലുകൾപോലെയിരിക്കും. പോകൽ തടയുന്നതിന്ന് ഗോവസൂരിപ്രയോഗംകൊണ്ട് സാദ്ധ്യമല്ല.

പാഠം ൧൫

കാളറ (വിഷൂചിക)

ലോകമൊട്ടുക്ക് പലപ്പോഴും അനേകം ജനങ്ങളെ ഒന്നായി മരണത്തിന്ന് ഇരയാക്കിയിട്ടുള്ള ഒരു ഭയങ്കര സാംക്രമിക രോഗമാണ് വിഷൂചിക. ഈ രോഗം പിടിപെട്ടവരിൽ പത്തിന്ന് അഞ്ചുപേർവീതം നിശ്ചയമായും മരിക്കാറുണ്ട്. വിഷൂചികപോലെ മാരകമായ സൂഖക്കേട്ട് ഇല്ല. അതിനുള്ള പരിഹാരങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണ്.

തെക്കൻതിരുവിതാംകൂറിലും ചെങ്കോട്ടത്താലൂക്കിലും പലപ്പോഴും ഈ വ്യാധി ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. സൂക്ഷിച്ചാൽ ഈ രോഗത്തെ എളുപ്പം നിവാരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

ഈ രോഗത്തിനു കാരണം ഒരുതരം വിഷാണുക്കളാണ്. ഈ അണുക്കൾ ആഹാരംവഴിയായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിനകത്തു പോകുന്നു. ദേഹത്തിൽ അണുക്കൾ കടന്നാൽ ഒന്നോ, രണ്ടോ, കൂടിവന്നാൽ അഞ്ചോ ദിവസംകൊണ്ട് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. വിഷൂചികാരോഗികളുടെ ഛർദ്ദി, മലം ഇവയിൽ ധാരാളം രോഗാണുക്കൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇവ കലന്നിരിക്കുന്ന

ആഹാരപാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് വിഷൂചിക ബാധിക്കാൻ ഇടയാകുന്നതു്. പലപ്പോഴും ദുഷിച്ച വെള്ളം മുഖേനയാണ് വിഷൂചിക വ്യാപിക്കുന്നതു്. വിഷൂചികാരോഗികളോടു് സംസർഗ്ഗം, രോഗികളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ, പാത്രങ്ങൾ, ശയ്യോപകരണങ്ങൾ ഇവയുമായുള്ള സമ്പർക്കം, ഇവയും രോഗപ്പകർച്ചയ്ക്കു സഹായിക്കുന്നു. ഈച്ചകൾ മുഖേനയും ഈ രോഗം പകരുന്നതിന് ഇടയാകുന്നുണ്ടു്.

വിഷൂചികാണുക്കൾ ഉള്ള ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിച്ചു് ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾ കഴിയുമ്പോൾ വലിയ സംഭ്രമമുണ്ടാകുന്നു. അല്പസമയത്തിനുള്ളിൽ വയററിളക്കം തുടങ്ങുന്നു. അതു് ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചു് അല്പസമയത്തിനുള്ളിൽ വെള്ളംപോലെ വയറിളകി തുടർച്ചയായി പോയിത്തുടങ്ങും. ഛർദ്ദിയും ഇതോടൊന്നിച്ചു് ഉണ്ടാകുന്നു. രോഗിക്കു വലിയ ദാഹവും കൈകാലുകളിലും പുറത്തും വേദനയുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലായ്പോഴും ഈ രോഗം ഇതുപോലെയല്ല അനുഭവപ്പെടുന്നതു്. ചിലപ്പോൾ ചെറിയ വയററിളക്കം, ക്ഷീണം, മൂത്രം അല്പാല്പമായിപ്പോവുക ഇങ്ങിനെയുള്ള അസുഖങ്ങൾമാത്രമേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളു. ഇങ്ങിനെ ഉള്ളപ്പോൾ രോഗി സുഖക്കേടു് എന്താണെന്നറിയാതെ മററുള്ളവരുമായി ഇടപെടുന്നു. തന്മൂലം രോഗം പകരുന്നതിന് കാരണമായിത്തീരുന്നു.

ചിലപ്പോൾ കാളറാ ധാരാളമായിട്ടുള്ളപ്പോൾ രണ്ടും മൂന്നും മണിക്കൂറിനകം രോഗി മരിച്ചുപോകുന്നു. ഈ രോഗം ശമിച്ചതിനുശേഷം ചിലർക്കു മൂത്രം അടപ്പു് ഉണ്ടാകുന്നു. അതുകൊണ്ടും മരണം സംഭവിക്കുന്നുണ്ടു്. വിഷൂചിക ധാരാളമുള്ളപ്പോൾ ചെറിയ വയററിളക്കമോ ഛർദ്ദിയോ

ളുണ്ടായാൽ ഉടൻ അതിന്ന മരുന്നു സേവിക്കണം. വിഷൂചിക പിടിപെട്ടാൽ ഉടൻ അടുത്തുള്ള സാനിട്ടറി ഉദ്യോഗസ്ഥനെ അറിയിക്കേണ്ടതു് ഓരോ പൗരൻേറയും ധമ്മമാകുന്നു. രോഗിയെ ഒരു പ്രത്യേകവീട്ടിലോ ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരു പ്രത്യേക മുറിയിലെങ്കിലുമോ രോഗം തുടങ്ങിയ ഉടൻ മാററിക്കിടത്തേണ്ടതാണു്. രോഗി കിടക്കുന്ന മുറി വെളിച്ചവും വായു സഞ്ചാരവും ഉള്ളതായിരിക്കണം. രോഗം ആരംഭിച്ചാൽ ഉടൻതന്നെ പ്രാപ്തനായ ഡാക്ടരെക്കൊണ്ടു് ചികിത്സ ചെയ്യിപ്പിക്കണം. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ പെട്ടെന്നു വയറിളക്കവും ഛർദ്ദിയും നില്ക്കുകയും രോഗി സുഖം പ്രാപിക്കയും ചെയ്യുന്നതാണു്. രോഗിയെ ചൂടുള്ള കിടക്കയിൽ കിടത്തണം. രോഗിക്കു ശൈത്യം ബാധിക്കാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. ഇതു് വളരെ വേഗത്തിൽ പകരുന്ന രോഗമായതുകൊണ്ടു് അധികംപേർ രോഗിയുടെ സമീപം പോകരുതു്. രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന ആളുകൾ രോഗിക്കു വേണ്ടതെല്ലാം ചെയ്തതിനുശേഷവും ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും സോപ്പു്, ലോഷൻ, ചൂടുവെള്ളം ഇവ ഉപയോഗിച്ചു കൈകൾ നല്ലവണ്ണം ശുദ്ധമാക്കേണ്ടതാണു്.

ഒരു വീട്ടിൽ ഒരാൾക്കു രോഗമുണ്ടായാൽ മററുള്ളവരെല്ലാം വിഷൂചിക ബാധിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനു് 'ഇനാക്കുലേഷൻ' (മരുന്നു കുത്തിവയ്പു്) ചെയ്യിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണു്. രോഗി കിടക്കുന്ന മുറിയിൽവച്ചു് ആഹാരങ്ങളും ഒന്നും കഴിക്കാൻ പാടില്ല. രോഗിയുടെ വിസജ്ജനവസ്തുക്കൾ ഉടനുടൻ ദൂരെമാററി ലോഷൻ ഒഴിച്ചു് കുഴിച്ചുമൂടുകയോ എരിച്ചുകളയുകയോ ചെയ്യണം. രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന പായു്, വസ്ത്രങ്ങൾ മുതലായവ നശിപ്പിക്കേണ്ടതാണു്. അവ നശിപ്പിക്കാൻ പാടില്ലാത്തവിധം

വിലയേറിയവയാണെങ്കിൽ ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും തിളയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിലോ ലോഷനിലോ ഇട്ട് രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിച്ചതിനുശേഷം വെയിലിൽ ഉണക്കിയിട്ടേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. രോഗിയുടെ വിസർജ്ജ്യങ്ങൾ പററിയ വസ്ത്രങ്ങൾ കിണറുകളുടെ കരയ്ക്കോ, കുളങ്ങളിലോ കൊണ്ടുചെന്ന് ശുദ്ധമാക്കരുത്.

രോഗി കിടന്ന മുറി വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുൻപ് ലോഷൻ തളിച്ച് ചുവരുകൾ വെള്ളയടിച്ച് ശുദ്ധമാക്കിയിരിക്കണം. കിണറുകളിലെ വെള്ളം അണുനാശകദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധമാക്കണം.

വിഷൂചികബാധിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. വെള്ളത്തിലും ആഹാരസാധനങ്ങളിലുംകൂടി പകരുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ഇതു് എന്നു പ്രത്യേകം ഓർത്തിരിക്കണം.

2. വെള്ളം തിളപ്പിച്ചേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

3. കിണറുകളും മററും അണുനാശകദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധമാക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണ്.

4. ആഹാരസാധനങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചു വച്ചിട്ടുള്ളതും ചൂടുള്ളതും നല്ലവണ്ണം പാകംചെയ്തതും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതുമായിരിക്കണം.

5. ശരിയായി പാകം ചെയ്യാത്തതും അധികം പഴുത്തതും ചീഞ്ഞുപോയതും തണുത്തതും പുളിച്ചതും എളുപ്പം ദഹിക്കാത്തതുമായിട്ടുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങളെയും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

6. ആഹാരം മിതമായും ക്ലിപ്തസമയത്തിലുമായിരിക്കണം.

7. ആഹാരപാനീയങ്ങളെ പൊടിയും ഈച്ചയും പററാതെ എപ്പോഴും മൂടി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്.

8. വിഷൂചികയുള്ള സമയങ്ങളിൽ ക്ലബ്ബുകളിലും കടകളിലുംനിന്നു് ആഹാരം കഴിക്കുകയോ സദ്യകളിൽ പങ്കുകൊള്ളുകയോ ചെയ്യാൻ പാടില്ല.

9. വിഷൂചിക ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽനിന്നും പാലു്, മോരു്, തൈരു് മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കരുതു്.

പ്രത്യേക മുൻകരുതലുകൾ

ഈ രോഗം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഛർദ്ദിയും വയറിളക്കവും പലപ്പോഴും ഈ രോഗമായി മാറുന്നതിനാൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്ന ഉടൻ വൈദ്യസഹായം അപേക്ഷിച്ചു് വേണ്ട ചികിത്സകൾ ചെയ്യേണ്ടതാണു്.

ഉറക്കമൊഴിയുക, വയറിളക്കുക, തണുപ്പേല്ക്കുക എന്നീ ശരീരത്തെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തികളിൽനിന്നും ഈ കാലങ്ങളിൽ വിരമിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഈച്ചകൾ വർദ്ധിക്കാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം വീടും പരിസരങ്ങളും സദാ ശുചിയാക്കിയിടണം.

വിഷൂചിക വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ രോഗം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനുവേണ്ട 'ഇനാക്കുലേഷൻ' (മരുന്നു കുത്തിവയ്പു്) ചെയ്യിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ഈ കുത്തിവയ്പിന്റെ ഫലം ആറുമാസത്തോളം നില നില്ക്കുന്നു.

പാഠം ൯

ക്ഷയം

ഇൻഡ്യയിൽ ഈ രോഗത്താൽ ഓരോ നിമിഷവും ഓരോരുത്തർ മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ രോഗം ഇവിടെ എത്രത്തോളം വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതിന് ഇതു് ശരിയായ തെളിവാണല്ലോ.

ലോകത്തിലുള്ള ആറിൽ ഒരു ഭാഗം മരണം ഈ രോഗത്താലാണ് സംഭവിക്കുന്നതു്. ഇതു മറ്റെല്ലാ രോഗങ്ങളെക്കാളും ഭയങ്കരമാണെന്ന് ഈ രോഗത്തിൻെറ മരണനിരക്കുകൊണ്ടുതന്നെ നമുക്ക് അറിയാമല്ലോ.

എന്നാൽ സാധാരണ ജനങ്ങൾ ഈ രോഗത്തെ മററുള്ള സാംക്രമികരോഗങ്ങളെപ്പോലെ ഭയപ്പെടുന്നില്ല. എന്തെന്നാൽ മസൂരി മുതലായ രോഗങ്ങളെപ്പോലെ ക്ഷയബാധ വേദന ഉണ്ടാക്കുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ല ഈ രോഗികൾ വിഷൂചികാബാധിതരെപ്പോലെ അത്ര വേഗത്തിൽ മരിക്കയും ചെയ്യുന്നില്ല. ക്ഷയരോഗം പിടിപെടുന്നവർ ചിലപ്പോൾ അനേകവർഷം രോഗപീഡിതരായി കഴിയുന്നു. സാധാരണ ഇരുപതുമുതൽ നാല്പതുവരെ വയസ്സുള്ളവർക്കാണ് ഈ സുഖക്കേടുണ്ടാകുന്നതു്.

രോഗത്തിൻെറ ലക്ഷണങ്ങൾ

പ്രാരംഭദശയിൽ ചികിത്സിച്ചാൽമാത്രമേ ഈ രോഗം ഭേദമാക്കാൻ കഴികയുള്ളു. അതിനാൽ ഈ രോഗത്തിൻെറ ലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണ്. ശരീരത്തിൻെറ തൂക്കം തുടർച്ചയായി കുറയുക, വിളർച്ചയും അരുചിയും അജീർണ്ണ

തയും ഉണ്ടാകുക, എന്നിവയെല്ലാം ഈ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. തുടർച്ചയായി ഉണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണപാരവശ്യം ഈ രോഗത്തിനു ഹേതുവായിരിക്കാം. തുടരെ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചുമ, നെഞ്ചുവേദന ഇവയും ലക്ഷണങ്ങളാണു്. ഉച്ചയ്ക്കുശേഷം പനി, രാത്രിയിൽ പതിവില്ലാതെ വിയർപ്പ്, തുപ്പലിൽ രക്തമയം ഇവയെല്ലാം തികച്ചും രോഗാരംഭലക്ഷണങ്ങളാണു്.

ഇതു മിക്കവാറും ശ്വാസകോശങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണെന്നു വരികിലും മററു അവയവങ്ങളെയും ഇതു ബാധിക്കുന്നതാണു്.

പലപ്പോഴും ഈ രോഗം വളരെ അധികമായതിനു ശേഷമേ ആളുകൾ ചികിത്സ തുടങ്ങാറുള്ളു. മേല്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങിയാൽ ഉടൻ വിദഗ്ദ്ധന്മാരായ ഡാക്ടർമാരെ കാണിച്ചു രോഗം കണ്ടുപിടിക്കുകയും ചികിത്സ ഉടനടി ആരംഭിക്കയും ചെയ്യേണ്ടതുമാണു്. അല്ലാത്ത പക്ഷം രോഗം മാറുന്നതിനുള്ള സന്ദർഭം നഷ്ടമാകുന്നതു കൂടാതെ രോഗം പലർക്കും പകരാൻ ഇടയാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

പകരുന്നവിധം

ഈ രോഗത്തിനു നിദാനമായ അണുക്കൾ വളരെ സൂക്ഷ്മങ്ങളാകുന്നു. ഈർപ്പമുള്ളതും ഇരുളടഞ്ഞതുമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇവയ്ക്കു അഞ്ചാറുമാസത്തോളം നിർബ്ബാധം ജീവിക്കാം. എന്നാൽ സൂര്യരശ്മി ഏററാൽ ഇവ അല്പ നേരത്തിനുള്ളിൽ നശിച്ചുപോകും. ക്ഷയരോഗം പിടിപെട്ടിട്ടുള്ള ഒരാൾ തുപ്പുകയോ തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അയാളുടെ തുപ്പൽ, കഫം മുതലായവയിൽ കൂടി അസംഖ്യം അണുക്കൾ പുറത്തു വരുന്നു. ഇവ സമീപ

ത്തുള്ള വായുവിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നു. ഈ ദുഷിച്ച വായു ശ്വസിക്കുമ്പോൾ ഈ അണുക്കൾ നമ്മുടെ അകത്തുപ്രവേശിക്കുന്നു.

ഈ അണുക്കൾ കലന്നിട്ടുള്ള പാൽ മുതലായ സാധനങ്ങൾ വഴിയായി രോഗം പകരുന്നു.

ബലിഷ്ഠനായ ഒരാളിന്റെ ശരീരത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ പ്രവേശിച്ചാലും വേഗത്തിൽ രോഗം ബാധിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ ദുർബ്ബലന്മാരിൽ ഈ അണുക്കൾ കടന്നാൽ വേഗത്തിൽ അയാൾ ഒരു രോഗിയായിത്തീരുന്നു. ശുദ്ധവായു, സൂര്യപ്രകാശം ഇവയുടെ കുറവ്, കഠിനമായ അദ്ധ്വാനം വ്യായാമമില്ലായ്മ, വിശ്രമത്തിന്റെയും പോഷകാഹാരങ്ങളുടെയും കുറവ്, അമിതമായ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ഇവയെല്ലാം ഈ രോഗബാധയെ അത്യന്തം സഹായിക്കുന്നു.

ഒരേ പാത്രം പലരും ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ഈ രോഗവ്യാപ്തിക്കു കാരണമായിത്തീരുന്നു. നടക്കുന്നിടത്തും ഇരിക്കുന്നിടത്തും, ഒരു നോട്ടവുമില്ലാതെ തുപ്പുന്ന സ്വഭാവം ഈ രോഗവർദ്ധനയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു. അതിനാൽ ഈ ദുശ്ശീലം പാടെ എല്ലാവരും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്. ഗൃഹവും പരിസരങ്ങളും അടിച്ചുവാരി വെടിപ്പാക്കുമ്പോൾ വെള്ളം നനച്ചു പൊടി ഇളകാതെ സൂക്ഷിക്കണം. ശുദ്ധവായു ലഭിക്കാത്ത ചെറിയ മുറികളിൽ അനേകം ആളുകൾ കിടന്നുറങ്ങുന്നതു് ക്ഷയരോഗം പിടിപെടുന്നതിനു് ഇടയാക്കുന്നു. ഇതു് പാരമ്പര്യമായി പിടിപെടുന്ന ഒരു രോഗമല്ലെന്നാണു് വിദഗ്ദ്ധന്മാരുടെ അഭിപ്രായം. എന്നാൽ ഈ രോഗമുള്ള മാതാപിതാക്കന്മാരോടുള്ള സംസർഗ്ഗവും സഹവാസവുംകൊണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും ഈ രോഗം പകരുന്നതാണു്. ശൈശവത്തിലാണു് ഈ രോഗാണുക്കളുടെ പകർച്ച കൂടുതലായി സംഭവിക്കുന്നതു്.

നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങൾ

ശുദ്ധവായു, സൂര്യപ്രകാശം, പോഷകാംശങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരം, വിശ്രമം ഇവ രോഗനിവാരണത്തിന് അപരിത്യാജ്യങ്ങളാകുന്നു. ക്ഷയരോഗികൾക്കായുള്ള സുഖവാസകേന്ദ്രങ്ങളിൽ മേല്പറഞ്ഞ സൗകര്യങ്ങളും വിദഗ്ദ്ധമായ ചികിത്സയും ലഭിക്കുന്നതാണ്.

എന്നാൽ എല്ലാവക്കും ഇങ്ങനെയുള്ള കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പോയി ചികിത്സ നടത്താൻ സാധിക്കയില്ലല്ലോ. നല്ല വെളിച്ചവും വായുസഞ്ചാരവും ഉള്ള മുറിയിൽ ആയിരിക്കണം രോഗി കിടക്കുന്നതു്. ആ മുറിയിൽ മററുള്ളവർ വിശേഷിച്ചും കുട്ടികൾ അധികമായി പ്രവേശിക്കരുതു്. രോഗിയുടെ പാത്രങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ, കിടക്കമുതലായ വയും മററുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കരുതു്. ദിവസേന കുറേ സമയം ശുദ്ധവായു സമൃദ്ധിയായി ലഭിക്കുന്ന തുറസ്സായ സ്ഥലത്തിരുന്നു രോഗി വിശ്രമിക്കണം. വിശ്രമം രോഗശമനത്തിനു് അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. രോഗിക്കു ദുഃഖമില്ലാതെ മനസ്സ് എപ്പോഴും സമാധാനമായിരിക്കുന്നതിനുള്ള പരിതസ്ഥിതിയും ആവശ്യമാണു്. രോഗമുള്ളവർ തുപ്പുന്നതു് ലോഷൻ ഒഴിച്ച ഒരു പാത്രത്തിലായിരിക്കണം. രോഗിയുടെ കഫം, തുപ്പൽ മുതലായവ ലോഷൻ ഒഴിച്ചു കുഴിച്ചുമൂടണം. ഇങ്ങനെ നല്ലതുപോലെ സൂക്ഷിച്ചാൽ ഈ രോഗം പകരാതെ തടയാവുന്നതും, കാലക്രമേണ ഈ രോഗത്തെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽനിന്നു ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതുമാണു്.

പാഠം ൩൦

ടെററാനസ്

ഒരുതരം ഭയങ്കരമായ സുഖക്കേടിനു കാരണമാകുന്ന അണുവാണു് ടെററാനസ്. ഈ അണുവിന്റെ ആവാസം മണ്ണിലും, റോഡിലെ മാലിന്യങ്ങളിലും, വളങ്ങളിലും ആണു്. ഇവയുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളിൽ ഈ അണു പ്രവേശിക്കുന്നു.

ഈ സുഖക്കേടിന്റെ പ്രാരംഭലക്ഷണം, മോണകളും കഴുത്തിലെയും തൊണ്ടയിലെയും മാംസപേശികളും നിശ്ചേഷ്ടമാവുകയാണു്. മോണകൾ ആ സ്ഥിതിയിൽ ഉറച്ചുപോയാൽ വാ തുറക്കുന്നതിനോ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനോ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. അതിനെത്തുടർന്നു് മുതുകിലും നെഞ്ചിലും വയററിലുമുള്ള പേശികളെയും ഇതു ബാധിക്കുന്നു. പേശികൾ ഉറയ്ക്കുമ്പോൾ നട്ടെല്ലു വളഞ്ഞുപോകുന്നതിനും, ചിലപ്പോൾ ശ്വാസനേന്ദ്രിയങ്ങൾ നിശ്ചേഷ്ടങ്ങളായിത്തീരുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു.

നമ്മെ നഷ്ടചേതനരാക്കുന്ന ഈ ഭയങ്കര രോഗത്തെ നിഷ്പ്രയാസം അകററിനിറുത്താവുന്നതും പരിഹരിക്കാവുന്നതുമാണു്. ഈ അണുവിൽനിന്നുതന്നെ തയ്യാറാക്കപ്പെടുന്ന ഒരുതരം ഔഷധമുണ്ടു്. അതു കുത്തിവച്ചാൽ അനന്തര ദുഷ്ഫലങ്ങളും നഷ്ടങ്ങളും കൂടാതെ കഴിക്കാവുന്നതാണു്.

അദ്ധ്യാപകന്മാർക്കു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ആരോഗ്യശാസ്ത്രം പത്തു വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്കു ഒരു പാഠ്യവിഷയം എന്ന നിലയിൽ വളരെ വിഷമമേറിയതാണു്. എന്നാൽ പത്തു വയസ്സിനു മുമ്പുതന്നെ ശിശുക്കളിൽ ആരോഗ്യപരമായ ശീലങ്ങളും സ്വഭാവങ്ങളും ഉല്പാദിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ പിന്നീടു് ശാസ്ത്രീയമായ പാഠം കൊണ്ടു് പൂർണ്ണമായ പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നതുമല്ല. ഓരോ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോഴും ആരോഗ്യത്തിനു് അനുപേക്ഷണീയങ്ങളായ ശുചിത്വം മുതലായവയെപ്പററി പറഞ്ഞെങ്കിൽ മാത്രമേ ആ കാൎയ്യങ്ങൾ അവരുടെ മനസ്സിൽ വേരൂന്നുകയുള്ളു. കുട്ടികൾ കൈ കടിക്കുന്നതു സാധാരണയാണല്ലോ. കൈയ് വായിലിടുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം അഴുക്കുകൾ വയററിൽ പോകുന്നു എന്നും, അതുകൊണ്ടു് എന്തെല്ലാം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു എന്നും കുട്ടികൾക്കു മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം. പല്ലു നഖവും വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കുക, ദിവസേന കുളിക്കുക മുതലായവയുടെ ആവശ്യം അവൎക്കു പ്രത്യേകം പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം.

ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും പല്ലു്, നഖം, മുടി ഇവ പരിശോധിച്ചു വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നവരെ അനുമോദിക്കയും അല്ലാതിരുന്നാലുള്ള ദൂഷ്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊള്ളാം. ശുചിത്വത്തെപ്പററിയും മററും പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ പറയുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ ഫലമുണ്ടാകുന്നതു് പ്രവൃത്തികൊണ്ടാണെന്നുള്ളതു് അദ്ധ്യാപകൻ എപ്പോഴും ഓൎമ്മിക്കേണ്ടതാണു്. അതിനാൽ അദ്ധ്യാപകൻ ശുചിത്വകാൎയ്യങ്ങളിലും ആരോഗ്യനിയമങ്ങളിലും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണു്.

വൃത്തിയായി സ്നാനം ചെയ്യേണ്ടതിനെപ്പററി നം പരിസരങ്ങൾ ശുചിയായി വയ്ക്കേണ്ടതിനെപ്പററിയും ശിശുക്കളെ പ്രവൃത്തികൊണ്ടും പറഞ്ഞും ധരിപ്പിക്കണം.

പുറമേയുള്ള ശുചിത്വംപോലെ നമ്മുടെ അകവും ശുചിയാക്കി വയ്ക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യവും രസാവഹമായും മനസ്സിൽ പതിയുന്ന രീതിയിലും കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കണം. ദിവസേന ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും മലശോധന അത്യാവശ്യമാണെന്നുള്ളതു് വ്യക്തമായി പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം.

ആഹാരംകഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും പിമ്പും കൈ വൃത്തിയായി കഴുകേണ്ടതാണെന്നു ധരിപ്പിക്കണം. നല്ലതുപോലെ ചവച്ചു് ആഹാരം കഴിക്കണം. ആഹാരം കഴിച്ചതിനു ശേഷമാണു് വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതു് എന്നും മററുമുള്ള തത്വങ്ങൾ കുട്ടികളെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കണം.

ഇപ്രകാരം വെറും പാഠവിഷയം എന്നപോലെയല്ലാതെ താഴ്ന്ന ക്ലാസുകളിൽ ദിവസേന രാവിലെ കുറച്ചു സമയം ഇങ്ങിനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു്. കുട്ടികൾ ക്ലാസ്സിൽ വന്നുടനെ 'നിങ്ങളുടെ എല്ലാം കൈ നോക്കട്ടെ' എന്നു പറഞ്ഞു് അവരുടെ കൈയ് പരിശോധിക്കണം. ഏതെങ്കിലും കുട്ടിയുടെ കൈകൾ മലിനമായിക്കണ്ടാൽ അവരെക്കൊണ്ടു കൈ കഴുകിക്കണം. കൈ ശുചിയാക്കി വയ്ക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളെ അനുമോദിക്കയുംവേണം. അതുപോലെ വേറൊരു ദിവസം ഇന്നു കാലത്തെ ആരെല്ലാം കുളിച്ചു. ലീല കുളിച്ചു, ഗോപി കുളിച്ചു, കണ്ടോ ഇവരുടെ മുടി എത്ര ഭംഗിയായി ചീകി ഒതുക്കി വച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതുപോലെ എല്ലാവരും ചെയ്യണം. ഇപ്രകാരം പല തര

ത്തിൽ അവൎക്കു ശുചിത്വത്തെപ്പററിയും ആരോഗ്യപരമായ മററു കാൎയ്യങ്ങളെപ്പററിയും ബോധം ഉണ്ടാകണം.

ഇങ്ങനെയുള്ള കാൎയ്യങ്ങളിൽ കഴിയുന്നതും അദ്ധ്യാപകൻ മാതൃകയായിരിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണു്.

ഒന്നാംഭാഗത്തിൽ ആറാംഅദ്ധ്യായത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന മുച്ചട്ടി, അരിപ്പു്; രണ്ടാംഭാഗത്തിൽ നാലാം അദ്ധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന മലിനസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്രദമാക്കേണ്ട രീതി ഇവയെല്ലാം പ്രായോഗികമായി സ്കൂളുകളിൽ കുട്ടികൾക്കു കാണിച്ചുകൊടുക്കാവുന്നതാണു്.

നിത്യജീവിതത്തിൽ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട പല സംഗതികളാകയാൽ അവയെ കഴിയുന്നതും രസപ്രദമായ രീതിയിൽ കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുത്തു ഭാവിയിൽ അവൎക്കു് ഉപകാരപ്രദമാക്കേണ്ടതാണു്.